Hán Trúc

80 lời
Bố gửi con trai

TUỔI DẬY THÌ

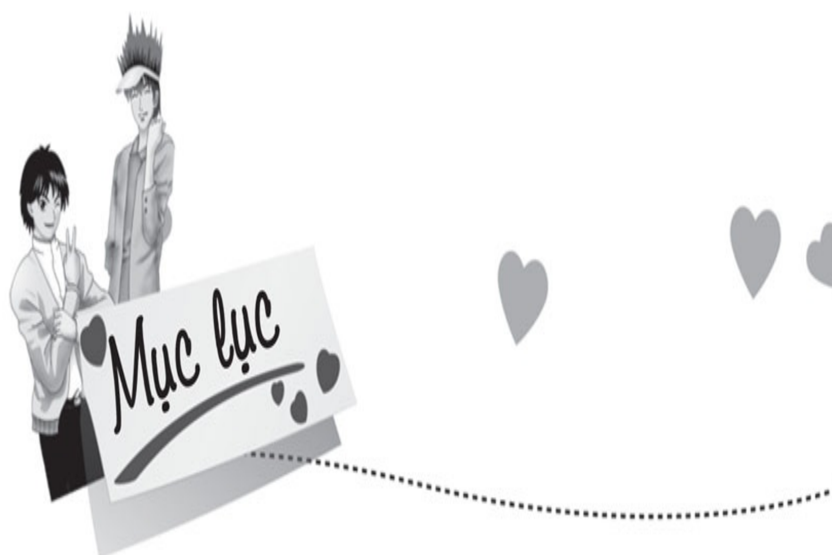
- Con trai bước vào tuổi dậy thì rồi !
- Tâm sinh lý con trai biến đổi thật nhiều !
- Có nhiều chuyện con trai không biết về tuổi dậy thì !

- Bố phải dùng cách nào đó để "gỡ bí" cho con trai?
- Con có thích nhận "thư" không?
- Những mẩu giấy nhớ nho nhỏ ghi những dòng tâm sự giữa cánh đàn ông chúng ta?
- Con thấy thú vị không, con trai?





NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA -THÔNG TIN



TÌM HIỂU SỰ THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ

Người xưa nói, con trai dậy thì muộn. Một mặt là do con trai có thời gian phát dục muộn, mặt khác, tính cách của con trai không tinh tế, nhạy cảm như con gái. Nhưng con trai cũng phải đối diện với tất cả những "rắc rối" trong quá trình dậy thì của mình giống như con gái. Vậy thì, chị bằng hãy nói trước để con trai hiểu.

CON TRAI LỚN LÊN NHƯ THẾ NÀO

Cuối cùng rồi cũng sẽ có ngày con trai trở thành một người đàn ông thực thụ. Hiểu biết về cơ thể mình, có những kiến thức tất yếu về sinh lý là một bài học không thể thiếu trong quá trình trưởng thành. Đó cũng là quá trình giúp cho con trai hiểu được cách ứng xử với chính bản thân mình và mọi người, biết đến cảm ơn và trách nhiệm. Có một số vấn đề có thể khá mẫn cảm, nhưng phá vỡ hoàn toàn những bí mật, có lẽ là một phương pháp giải quyết vấn đề một cách tốt nhất.

CON TRAI CŨNG CẦN PHẢI GIỮ GÌN VỆ SINH

Ngay từ nhỏ đa phần con trai đã hiếu động, nghịch ngợm hơn con gái, sức khỏe cũng hơn con gái, và rất cẩu thả, muốn để một cậu con trai rửa mặt, rửa chân một cách cẩn thận, hay bắt cậu ta không được động cái này, chạm cái kia thật sự rất khó. Nhưng những chuyện đó lại rất quan trọng đối với sự phát dục và sức khỏe của con trai. Ngoài ra, một ngoại hình "gọn gàng" quan hệ rất lớn đến "hình tượng" của một cậu con trai trong tuổi dậy thì.

LỜI MỞ ĐẦU:

Tuổi dậy thì tràn ngập niềm vui - cơ thể âm thầm thay đổi, cho thấy chàng thiếu niên ngây thơ đang từng bước trưởng thành;

Tuổi dậy thì tâm hồn non nớt và mẫn cảm - tâm trí đang dần dần trưởng thành, bắt đầu càng ngày càng chú ý đến bản thân, càng ngày càng để ý đến nhìn nhận của người khác, càng ngày càng khát vọng độc lập;

Tuổi dậy thì đầy mâu thuẫn và nhầm lẫn - bao nhiêu điều mới lạ, bao nhiêu ẩn số, bao nhiêu cám dỗ như thế, phải đối mặt thế nào, giải quyết làm sao;

Tuổi dậy thì đầy nhiệt huyết, lãng mạn - lòng mơ về hoàng tử, công chúa của mình, luôn có chút mơ màng và kỳ vọng;

Cha mẹ, ai cũng từng trải qua tuổi dậy thì. Cha mẹ, ai cũng đều phải đối mặt với "thời kỳ dậy thì" của con. Quá trình đó vừa vui vừa buồn, thậm chí có khi buồn còn nhiều hơn vui. Vui - là vì con cái đã trưởng thành, lớn khôn, nhưng tuổi dậy thì - ba từ đó lại chỉ thời kỳ đầy mẫn cảm của trẻ, phải làm thế nào để cùng con vượt qua giai đoạn này một cách nhẹ nhàng nhất - chính là vấn đề đau đầu của rất nhiều ông bố, bà mẹ.

Thật ra chuyện này không khó giải quyết. Hãy cầm bút lên tay, hãy viết "những lời bỏng cháy" ra giấy, để những "lá thư tay" này thành "đường dây nóng" giữa con và cha mẹ!

LỜI DẪN

Nhà trường sắp khai mạc hội thao! Từ lúc biết tin đó, các chàng trai vô cùng hào hứng, cầm bản danh sách lớp, đoán già đoán non xem bạn nào có thể tham gia vào môn thi nào, đăng ký ra làm sao, phải "bày binh bố trận" như thế nào để có thể bảo đảm cả "dự án cá nhân" cũng như "dự án tập thể" hoàn hảo, ai nấy đều háo hức, quyết tâm giành chiến thắng. Cũng cần nói thêm rằng, liên tiếp 3 kỳ hội thao đều phải đứng Á quân vì chỉ kém 3 điểm, những cậu con trai làm sao có thể cam tâm được chứ? Đợi suốt cả một năm, nay mới có cơ hội "báo thù".

Hôm đó tan học trở về, thấy con trai không nói không rằng nhốt mình trong phòng khác hẳn ngày thường, tôi gọi to: "Con trai, chẳng phải hôm nay luyện đội ngũ sao? Sao thế? Không suôn sẻ hả? Sao trông mặt ỉu như bánh bao ế thế...".

Con trẻ nói cho cùng vẫn là trẻ con. Sau một hồi hỏi han, cậu con trai cũng đã chịu mở miệng: "Bố đừng nhắc đến chuyện luyện đội ngũ nữa, bực mình! Ra sân phải có người chỉ huy cầm cờ dẫn đoàn. Theo quy tắc thì sẽ phải chọn người cao nhất... xưa nay đương nhiên sẽ chọn con trai cầm cờ và hai đứa con gái bảo vệ cờ. Thế mà bây giờ cái con bé Thu Hương lại trở thành đứa cao nhất, nó còn cao hơn cả tụi con trai! Bọn con gái nhao nhao: "Ai cao nhất người ấy cầm cờ", thầy Phương cũng đồng ý luôn. Kết cục, người cầm cờ, người hộ cờ đều là con gái...".

Tôi nghe xong bật cười: "Thế thì có gì phải buồn bực nhỉ? Con gái cầm được cờ thì để con gái cầm cờ đi, ai bảo cái bạn gái Thu Hương lại cao nhất kia chứ".

Cậu con trai lắc đầu không phục, nói: "Thầy Phương cũng nói như thế, thầy còn nói con gái giờ cao hơn con trai là chuyện bình thường, nhưng sau này bọn con trai chúng con sẽ lại cao hơn. Bạn Bành cũng may còn hiểu chuyện, nói bọn con gái dậy thì sớm hơn,... Con chẳng hiểu gì cả, tại sao bọn con cùng năm sinh mà bọn con gái lại lớn nhanh hơn chứ?"

Câu hỏi của con trai khiến người làm bố như tôi đột nhiên cảm thấy con trai mình không còn bé nữa, quả thật con trai đã lớn thật rồi! Đúng vậy, các bạn gái bằng tuổi đã bắt đầu bước vào tuổi dậy thì, các cậu con trai chẳng phải cũng sắp sửa phải đối diện với giai đoạn đặc biệt đó của đời người sao, từ đây con trai sẽ phải đối diện với rất nhiều vấn đề mà một cậu con trai cần phải trải qua để trở thành một người đàn ông. Nói

ra quả thật có chút xấu hổ, trước đây tôi vì bận bịu với công việc nên hầu hết việc giáo dục con cái đều giao cả cho vợ. Nhưng hiện tại, những vấn đề của "đàn ông" không thể đẩy cho vợ giảng giải được. Mà bảo tôi trực tiếp đi nói những chuyện đó với con trai, thì lại có chút gì đó không quen lắm...

Đúng rồi, chẳng phải có thứ gọi là "tâm thư" hay sao? Tôi sẽ học theo mà viết thư cho con trai vậy!

TÌM HIỂU SỰ THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ

Người xưa nói, con trai dậy thì muộn. Một mặt là do con trai có thời gian phát dục muộn, mặt khác, tính cách của con trai không tinh tế, nhạy cảm như con gái. Nhưng con trai cũng phải đối diện với tất cả những "rắc rối" trong quá trình dậy thì của mình giống như con gái. Vậy thì, chi bằng hãy nói trước để con trai hiểu.



Bức thư đầu tiên:

KHI NÀO CHIỀU CAO CỦA

CON TRAI MỚI ĐUỔI KỊP CON GÁI

Con trai của bố:

Nếu không phải từ câu chuyện về hội thao thì chắc chắn bố vẫn chưa ý thức được việc con chuẩn bị bước vào "tuổi dậy thì", và con đang trong quá trình từ một cậu nhóc thành một người đàn ông thực thụ. Ngồi nhớ lại mới thấy thời gian trôi qua thật nhanh! Vì quá bận rộn với công việc mà bố đã để lỡ rất nhiều thời khắc đáng nhớ trong đời con. Mỗi lần nghĩ đến đó, bố đều cảm thấy vô cùng hối hận, nuối tiếc, luôn thầm trách bản thân mình không phải là ông bố tốt. Chính vì thế, trong thời kỳ con trai của bố đang chuẩn bị bước sang một giai đoạn quan trọng khác của cuộc đời – tuổi dậy thì, bố nhất định sẽ không bỏ lỡ thời khắc quan trọng để giúp con trở thành một người "đàn ông" thực thụ.

Nhưng con bận học hành, còn bố lại bận việc ở công ty, hơn nữa có một số chuyện chúng ta không tiện nói trực tiếp với nhau. Vì thế, bố mới nghĩ, chi bằng viết "tâm thư", tuy rằng không được "đao to búa lớn", nhưng nó có thể truyền tải hết những điều bố muốn nói, con có điều muốn chia sẻ cũng có thể viết "tâm thư" tâm sự với bố. Nếu con cũng thích cách "nói chuyện" này hãy hồi âm cho bố ngay khi đọc xong bức thư đầu tiên này nhé!

Trong bức thư đầu tiên này, bố sẽ trả lời thắc mắc gần đây nhất của con: Tại sao con gái lại lớn nhanh hơn, cao hơn con trai?

Thật ra chuyện này cũng không có gì khó hiểu, vốn dĩ cơ thể con gái và con trai không giống nhau. Những sự khác biệt đó ngay từ nhỏ các con cũng đã biết, chẳng hạn con trai có "chim", có thể đứng để tiểu tiện, còn còn gái thì không có, dựa vào cái đó có thể phân biệt đâu là con trai, đâu là con gái. Những khác biệt của bộ phận sinh dục từ khi sinh ra đó gọi là "giới tính đầu tiên". Còn một số chỗ khác nhau nữa, thì phải trải qua quá trình trưởng thành, đặc biệt sau thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì mới xuất hiện, cái đó được gọi là "giới tính lần thứ hai". Chuyện đó, sau này bố sẽ nói kỹ hơn.

Mỗi người từ khi sinh ra, đều phải trải qua thời kỳ sơ sinh, mầm non, nhi đồng, sau đó là tuổi vị thành niên, hết tuổi vị thành niên mới bước vào thời kỳ trưởng thành, trở thành một "người lớn" thực thụ. Từ đó có thể thấy, tuổi vị thành niên hay còn gọi là tuổi dậy thì chính là giai đoạn trung gian giữa thời kỳ nhi đồng và thời kỳ trưởng thành. Trong giai

đoạn này, tất cả các phương diện cho dù là cơ thể, hay tâm lý, tình cảm và nhận thức về sự vật đều có sự thay đổi thần tốc. Các con có thể quan sát các anh chị lớn hơn mình mấy tuổi để thấy đi qua tuổi dậy thì thì các chị bỗng chốc trở nên trầm tĩnh, dịu dàng khác hẳn vẻ chua ngoa đanh đá ngày nào. Còn các anh thường xuyên bộp chộp, cẩu thả cũng bỗng nhiên trở nên thâm trầm, trưởng thành hơn. Sau khi đã trải qua và hoàn thành cả một quá trình của tuổi dậy thì, những cô bạn, cậu bạn đều trưởng thành, bước vào thời kỳ thành niên. Đó chính là sự thần kỳ của tuổi vị thành niên.



Thông thường, tuổi dậy thì của con gái đến sớm hơn một chút, bắt đầu từ khi khoảng 10 – 11 tuổi, còn con trai thì muộn hơn con gái khoảng 2 năm. Vì tuổi dậy thì chính là một thời kỳ cao trào phát dục khác của cơ thể, nên con trai bước vào giai đoạn tăng trưởng chiều cao nhanh cũng muộn hơn một chút. Xét từ góc độ bình quân tuổi tác thì con gái từ lúc khoảng 9 tuổi đã bước vào thời kỳ tăng trưởng nhanh về chiều cao, khoảng 12 tuổi sẽ đạt được đỉnh cao của sự tăng tốc phát

triển. Còn con trai, thông thường khoảng 13 tuổi mới bắt đầu bước vào thời kỳ tăng trưởng nhanh về chiều cao và khoảng 14 tuổi mới đạt được đỉnh cao của sự tăng tốc phát triển. Chính vì trong thời kỳ đỉnh cao của sự tăng trưởng nên tốc độ phát triển chiều cao của cơ thể trong giai đoạn này cao gấp 2 đến 3 lần trước đó, vì thế mà lúc này cơ thể con gái sẽ cao nhanh hơn con trai rất nhiều, có bạn thậm chí cao hơn bạn trai cùng lứa một cái đầu, khiến cho các bạn trai cảm thấy rất mất thể diện. Nhưng đợi khi các bạn trai bước vào thời kỳ phát dục, bước vào thời kỳ đỉnh cao của sự tăng trưởng nhanh, chiều cao cơ thể sẽ nhanh chóng đuổi kịp, thậm chí còn vượt qua những bạn gái đó. Hơn nữa, tuy các bạn trai bước vào thời kỳ dậy thì muộn hơn một chút nhưng thời gian hoàn thành thời kỳ này lại gần bằng với các bạn gái.

Vì thế có thể nói, bây giờ các con không cần phải sốt ruột. Sẽ rất nhanh thôi các con lại có thể cướp về đại quyền “cầm cờ” của mình!

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

Bố của con!

Bức thư thứ hai:
SẼ CÓ NHỮNG THAY ĐỔI GÌ KHI DẬY THÌ

Con trai của bố:

Thật vui khi nhận được hồi âm của con! Và còn vui sướng hơn nữa khi cách "nói chuyện" này đã được con yêu thích. Vậy thì bố con mình lại tiếp tục nhé.

Lần trước bố đã từng nói, cho dù là con trai hay con gái thì đều phải trải qua một thời kỳ đẹp nhất trong quá trình trưởng thành – đó là tuổi dậy thì, mà tuổi dậy thì của con trai sẽ đến muộn hơn của con gái. Vậy thì tuổi dậy thì của con trai thường bắt đầu vào khi nào, con trai khi dậy thì sẽ có những thay đổi ra sao, đó chính là chuyện bố muốn nói hôm nay.

Độ tuổi trung bình của con trai khi bắt đầu bước vào tuổi dậy khoảng 11 đến 12 tuổi, thông thường trong độ tuổi từ 12 đến 14 hoặc có thể muộn hơn một chút sẽ đạt đến đỉnh cao của sự phát dục.

Trong cơ thể của chúng ta có một số cơ quan tuy từ khi sinh ra đã có, nhưng ở thời kỳ trẻ sơ sinh hay nhi đồng thì chúng chẳng qua chỉ là đang "ngủ", hoặc có thể sự phát dục rất từ từ. Phải đợi đến tuổi dậy thì mới thực sự bước vào giai đoạn phát dục thần tốc. Bước vào giai đoạn này, tinh hoàn của con trai sẽ to lên rõ rệt và bắt đầu tiết ra nội tiết tố Androgen. Dưới tác dụng thần bí của nội tiết tố, cơ thể của con trai bắt đầu xuất hiện một loạt những thay đổi. Những thay đổi đó có thể nhìn thấy ngay từ vẻ ngoài của cơ thể – như yết hầu nổi rõ, mọc lông nách, mọc râu, vỡ giọng, cơ thể cao vổng lên. Đến lúc đó, con có thể tự tin đứng trước mặt con gái mà lấy lại thể diện của mình! Ngoài những cái đó ra, còn có một số thay đổi ở bên trong cơ thể mà không thể nhìn thấy bằng mắt, rất "bí mật", nó bao gồm "bìu tinh hoàn" – đó cũng chính là sự phát dục của "những quả trứng" mà tụi con hay nói đến, và sự to và dài lên của dương vật, rồi xung quanh phần đó bắt đầu mọc lông, xuất hiện các hiện tượng di tinh... Thông thường đến 19 – 22 tuổi thì thời kỳ phát dục của con trai mới tạm coi là hoàn thành, và lúc đó con sẽ trở thành một người đàn ông thực thụ.

Những thay đổi xuất hiện trên cơ thể trong thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì chính là "đặc điểm sinh dục thứ phát", tuy giữa chúng có tác dụng tương hỗ và giao thoa với nhau, nhưng thông thường thứ tự phát dục về cơ bản là giống nhau.

Khoảng 11 – 12 tuổi, tinh hoàn của con trai bắt đầu lớn dần lên, bởi vì cơ thể khi bước vào thời kỳ phát dục sẽ phải cần đến một lượng lớn nội tiết tố Androgen do nó sản xuất ra. Sau đó, yết hầu sẽ xuất hiện, dương vật sẽ ngày càng to và dài ra, cơ thể đột nhiên cao lớn bất ngờ.

Khoảng 13 tuổi, các con sẽ phát hiện thấy ở gốc của dương vật, phía hai bên sẽ mọc những thể mao nhỏ và có màu nhạt – đó gọi là âm mao. Lúc này, tinh hoàn của con vẫn tiếp tục lớn lên, kích cỡ dương vật cũng tăng lên nhanh chóng.

Khoảng 14 tuổi, các cậu con trai bắt đầu bước vào thời kỳ vỡ giọng, âm thanh khi phát ra trở nên trầm, đục, thô. Tuy con trai không có hiện tượng nở ngực như các bạn gái, nhưng các con rồi cũng sẽ cảm nhận được dường như ngực của mình cũng nở ra, lông nách cũng bắt đầu mọc.

Khoảng 15 tuổi, màu sắc của âm nang dần dần thay đổi, trở nên sậm màu hơn, những sợi lông nách cũng bắt đầu mọc từ khu vực giữa nách lan sang xung quanh. Hai bên mép râu lún phún mọc và dần hướng về giữa khu vực miệng. Còn trong cơ thể, tinh hoàn đã hoàn thành phát dục của mình, chính vì thế mà các cậu con trai bắt đầu xuất hiện hiện tượng di tinh, điều đó khiến các con bắt đầu có ham muốn tình dục, chính thức trở thành một "chàng trai" thực sự.

Khoảng từ 16 đến 18 tuổi, rất nhiều cậu con trai sẽ bị mọc mụn trứng cá, mặt và nhiều bộ phận trên cơ thể sẽ mọc lông ngày một nhiều hơn.

Khoảng từ 19 đến 22 tuổi, các cậu con trai dường như cơ bản đã hoàn thành quá trình phát dục, cơ thể trở nên cao lớn, cường tráng, vạm vỡ, giọng nói trầm ồm, có lực, trở thành một người đàn ông thực thụ.

Vì thế, các con xin đừng sốt ruột, "hành trình thanh xuân" của các con sẽ bắt đầu sớm thôi! Chúng ta hãy cùng nhau chờ đợi nhé!

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ ba:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CAO LỚN

Con trai của bố:

Ha ha, quả nhiên không ngoài sự dự đoán của bố! Mặc dù con đã hiểu được quy luật sự phát dục của tuổi dậy thì, nhưng con vẫn còn rất nhiều lăn tăn, suy nghĩ về chuyện làm sao có được chiều cao lý tưởng, mong muốn có cơ hội "báo thù rửa nhục". Hơn nữa, bên cạnh con còn có một đội quân đồng minh cũng đang tăng tốc chuẩn bị.

Chiều cao của con người ta phụ thuộc chủ yếu vào bộ xương của cơ thể. Giữa hai đầu của ống xương và phần giữa của xương trong cơ thể người có một phần gọi là xương sụn, các tế bào của xương sụn không ngừng tăng trưởng và hấp thụ chất canxi, khiến cho các tế bào mới trở nên cứng chắc, các ống xương vì thế mà dài ra từng chút, từng chút một, và như thế, con cũng dần dần cao lớn thêm.

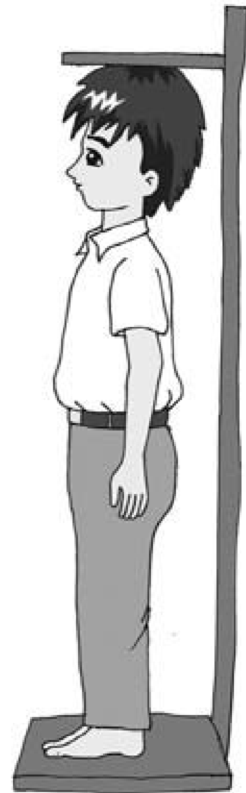
Trong cuộc đời của một con người, có hai thời kỳ có tốc độ sinh trưởng thần tốc, giai đoạn đầu tiên chính là thời kỳ trẻ sơ sinh (tầm 1 đến 2 tuổi) và thời kỳ thứ hai chính là thời kỳ dậy thì.

Chúng ta gọi sự đột biến tốc độ sinh trưởng là "Phát triển mạnh mẽ" hay "Giai đoạn nhảy vọt". Các cậu con trai thông thường từ 11 đến 13 tuổi bắt đầu bước vào thời kỳ "phát triển mạnh mẽ" thứ 2, chiều cao hàng năm có thể tăng từ 6 – 8 cm, một số ít những cậu phát triển nhảy vọt có thể đạt đến 10 – 12cm. Sự "phát triển mạnh mẽ" này thông thường kéo dài trong vòng 1 năm, sau đó tốc độ phát triển bắt đầu giảm dần, đến khi chiều cao đủ so với người thành niên thì dừng lại.

Những nhân tố ảnh hưởng đến chiều cao của cơ thể có rất nhiều, nhưng chủ yếu là do hai nhân tố chính: Di truyền và hoàn cảnh sống. Xét từ góc độ di truyền mà nói, bố mẹ có vóc dáng cao lớn thì con cái cũng sẽ tương đối cao. Đó chính là nhân tố bẩm sinh, không thể tự mình lựa chọn hay thay đổi được, ai bảo con là con của bố mẹ kia chứ. Còn cái gọi là nhân tố môi trường chính là nhân tố thay đổi được, thông qua nhiều phương pháp và biện pháp có hiệu quả để cải thiện. Nhân tố môi trường bao gồm những phương diện sau:

Dinh dưỡng: Cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, toàn diện, cân bằng vô cùng quan trọng với quá trình phát dục của cơ thể, qua thức ăn cung

cấp hợp lý canxi và phốt pho sẽ rất có lợi cho sự tăng trưởng chiều cao.



Bệnh tật: Bệnh tật sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát dục của bộ xương, tuyến yên có vấn đề sẽ khiến cho hormone tăng trưởng quá nhiều hoặc quá ít đều ảnh hưởng tới chiều cao. Hormone giới tính thúc đẩy sự phát dục của bộ xương, nếu như hormone giới tính được sản sinh quá sớm, quá nhiều (gọi là dậy thì sớm) thì thời thiếu niên sẽ phát triển chiều cao rất nhanh, nhưng sau khi sự phát dục hoàn thành lại thấp bé hơn bạn cùng trang lứa.

Tình cảm: Tâm trạng thay đổi, ngủ không ngon hoặc không đủ, sinh hoạt không tuân theo đồng hồ sinh học thông thường... tất cả đều gây ảnh hưởng đến công năng của các cơ quan trong cơ thể, và điều đó cũng dẫn đến sự bất thường trong quá trình phát dục.

Tập thể dục: tập thể dục không những có thể nâng cao thể chất mà còn rất có lợi cho việc tăng trưởng chiều cao, thanh niên tập thể thao thường cao hơn những thanh thiếu niên không chơi thể thao khoảng 4cm.

Vì thế, nếu các con muốn nắm bắt cơ hội vàng để tăng trưởng chiều cao tối ưu, thì việc ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, hình thành thói quen sinh hoạt tốt và tích cực tham gia các hoạt động thể dục thể thao để tăng cường thể lực là những điều kiện không thể thiếu. Trường hợp của con thói kén ăn cần phải sửa đổi ngay!

Chào con, hẹn gặp con trong lá thư sau.

Bố của con.

Bức thư thứ tư:
ĐỪNG TRỞ THÀNH CÂY SẬY

Con trai của bố:

Nhất định là con đã "chém gió" và công bố những bức thư bố viết cho con với bạn bè con có đúng không? Vốn dĩ bố chỉ viết cho con đọc, không ngờ nhờ con mà thư bố viết trở thành "giáo trình", điều này tạo một "áp lực" không nhỏ cho bố đấy. Nhưng vì con và vì hình tượng của chính bố đây, bố nhất định sẽ cố gắng! Hơn nữa, những thắc mắc của các con bố sẽ cố gắng giải đáp tỉ mỉ nhất.

Thật ra chuyện Cường lo lắng cũng chính là điều bố mẹ lo xảy ra với con – vốn dĩ con khá gầy nếu tiếp tục kén ăn, con có thể sẽ thành "cây sậy".

Bước vào tuổi dậy thì, cùng với tốc độ tăng chóng mặt của chiều cao, trọng lượng cơ thể cũng có bước tăng nhảy vọt. Sự tăng thể trọng đa phần do sự tăng trưởng của chiều cao, đồng thời cũng có phần góp mặt của các nhân tố khác như sự thô cứng của bộ xương, cơ bắp phát triển, sự tăng trưởng nội tạng. Theo điều tra, ở thành thị, thể trọng của con trai tăng trưởng nhanh nhất vào thời kỳ từ 13 đến 15 tuổi, bình quân mỗi năm tăng khoảng 5,5kg. Trong đó, giai đoạn khoảng 14 tuổi là thời kỳ đỉnh cao của tăng trưởng thể trọng, sau 15 tuổi tốc độ tăng trưởng sẽ giảm dần. Thông thường mà nói, đến khoảng 15 hoặc 16 tuổi, thể trọng của cả con trai và con gái đều gần bằng người trưởng thành.

Hiện nay, chất lượng cuộc sống được nâng cao, các ông bố bà mẹ đều coi con mình là "bảo bối", luôn muốn dành cho con những của ngon vật lạ. Thêm nữa, còn có sự xuất hiện của các nhà hàng ăn nhanh như MacDonal, Kentucky... Tất cả tạo thành hai hiện tượng cực đoan: Một mặt, càng ngày càng có nhiều thanh thiếu niên do dinh dưỡng quá dư thừa hoặc không cân bằng mà tăng cân quá nhanh, thậm chí dẫn tới béo phì. Mặt khác, cũng vì nguyên nhân quá kén ăn, ăn uống thiên lệch dẫn đến dinh dưỡng không đủ, không cân bằng, hoặc ăn chất béo, thêm vào đó lại không chịu rèn luyện thân thể mà tự dưng biến mình thành "cây sậy". Cho dù là tình huống nào thì đều gây bất lợi cho sự phát dục của các con. Chính vì thế, trong giai đoạn này, các con vừa phải chú ý đến vấn đề dinh dưỡng, vừa phải để ý đến rèn luyện thân thể, để không biến mình thành "cây sậy" hoặc anh chàng "hạt mít".



Nói đến những người bạn đồng trang lứa, có bạn sẽ trưởng thành sớm, có bạn sẽ trưởng thành muộn. Tốc độ phát dục của cơ thể con người tồn tại nhiều sự khác biệt, có những bạn nam khi 12 – 13 tuổi một năm có thể tăng thêm 12cm, nhưng sau đó thì không cao thêm được nữa, những bạn này thuộc dạng sớm phát dục – hay còn gọi là dậy thì sớm, có tốc độ dậy thì nhanh, thời gian phát dục tập trung. Còn một số bạn nam khác, có thể đến 14, 15 tuổi mới bắt đầu bước vào thời kỳ tăng trưởng chiều cao, tuy rằng mỗi năm tăng trưởng không nhiều, có thể chỉ là 4 – 5 cm, nhưng thời gian tăng trưởng lại kéo dài, thậm chí đến sau năm 23 tuổi vẫn tiếp tục cao, cuối cùng có khi lại có chiều cao vượt hẳn các bạn đồng lứa. Những bạn nam này thuộc dạng phát dục muộn – hay còn gọi là dậy thì muộn, có tốc độ dậy thì tương đối chậm, nhưng thời gian phát dục lại dài.

Chính vì thế, cho dù lúc này con có không cao hơn người khác cũng đừng nên lo lắng, biết đâu một vài năm nữa con lại cao vượt hơn hẳn những "cây sào" hiện nay. Nhưng cũng có một số bạn do chịu sự tác động và ảnh hưởng của nhân tố di truyền nên cơ thể sẽ thấp nhỏ một chút. Dù có như thế cũng không nên lấy làm tự ti. Chiều cao chỉ là một khía cạnh của sự quyến rũ, hơn nữa nó lại không thể thay đổi được, vậy thì chi bằng ta hãy học cách chấp nhận nó, tận hưởng nó, và thông qua những phương diện khác để tăng thêm sự hấp dẫn của bản thân mình. Những người nổi tiếng thế giới như Napoleon, Churchill... đều là những người vóc dáng thấp nhỏ, nhưng điều đó không là trở ngại ngăn họ trở thành những nhân vật lừng danh trong lịch sử. Có phải không?

Chào con, hẹn gặp con trong lá thư tới!

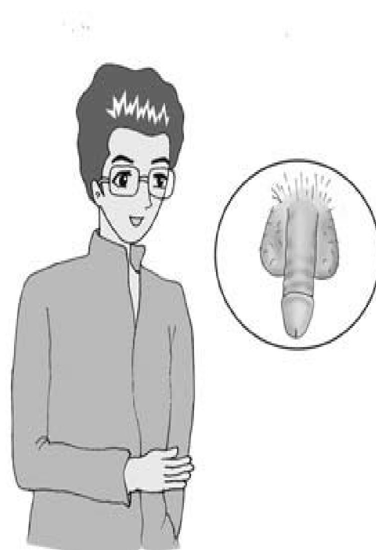
Bố của con.

Bức thư thứ năm:

THỜI KỲ DẬY THÌ - TINH HOÀN CÓ THỂ TO ĐẾN ĐÂU

Con trai của bố:

Những lá thư trước bố đã nói về những thay đổi "có thể nhìn thấy" được. Bắt đầu từ hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau nói đến những điều "riêng tư" – đó là những thay đổi mà mắt thường không nhìn thấy được.



Không hiểu con còn nhớ không, khi nói đến những thay đổi "bí mật" trong thời kỳ phát dục, đầu tiên bố đã nói đến sự lớn lên của tinh hoàn. Vậy thì, lúc mới đầu tinh hoàn to bằng nào và nó có thể to đến cỡ nào?

Thông thường, khi mới được sinh ra, tinh hoàn của con trai chỉ bằng hạt lạc và bị "ngủ quên" trong cơ thể. Đến khi bước vào tuổi dậy thì tinh hoàn mới bị "đánh thức" và khi đó nó to khoảng bằng quả trứng chim cút, sau đó sẽ lớn dần lên theo sự phát dục. Đừng thấy nó nhỏ và "ẩn" mà xem thường, thật ra nó là bộ phận vô cùng quan trọng với nam giới, không có nó tiết ra nội tiết tố Androgen thì quá trình phát dục và duy trì công năng sinh lý của nam giới sẽ không thực hiện được.

Chính vì thế, các con không được phép xem nhẹ chuyện bảo vệ nó.

Chào con, hẹn gặp con trong lá thư tới!

Bố của con.

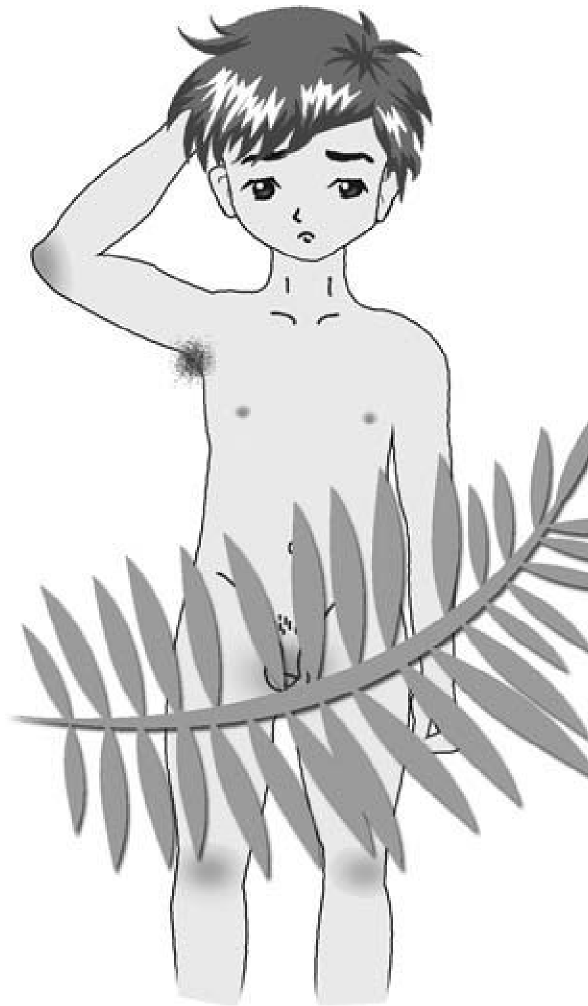
Bức thư thứ sáu:

"CẬU NHỎ" CỦA MÌNH BÉ HƠN NGƯỜI KHÁC

Con trai của bố:

Quả thật bố đã xem thường các con mất rồi, câu hỏi của Methrew khiến một người "từng trải" như bố cũng cảm thấy e ngại. Nhưng ngẫm lại, câu hỏi của Methrew cũng rất có thể là câu mà một số trong các con rất muốn hỏi mà không dám hỏi vì cảm thấy xấu hổ, nếu vậy hôm nay chúng ta không nên né tránh.

Trước tuổi dậy thì dương vật to thế nào các con chắc hẳn đã biết. Thông thường dương vật người trưởng thành trong trạng thái bình thường (mềm) dài khoảng 7 – 9.8cm, đường kính khoảng 2.6cm.



Nhưng không phải ai cũng giống nhau, cũng giống như có người cao người thấp, có người béo người gầy vậy, dương vật của mỗi người cũng to nhỏ khác nhau, có người to một chút, cũng có người nhỏ một chút. Những cuộc giải phẫu sinh lý thường thức cho thấy dương vật là do những nang xốp cấu thành. Con có biết miếng bọt biển không, nó rất co dãn. Chính vì thế, cho dù dương vật trong trạng thái mềm độ dài khác biệt khá lớn, nhưng sau khi cương cứng thì sự khác biệt lại khá nhỏ. Vì thế, sau tuổi dậy thì, dương vật to nhỏ khác nhau là rất bình thường, cho dù có nhỏ một chút thì cũng không vấn đề. Một số người cho rằng người có dương vật to thì rất đàn ông. Cũng có người cho rằng kích cỡ của dương vật có mối liên quan mật thiết đến kích thước cơ thể có cao to hay không, cơ bắp có phát triển hay không... Tất cả những điều đó đều không có cơ sở khoa học, kích cỡ của dương vật không liên quan gì đến những yếu tố trên.

Tại sao "cậu nhỏ" của một số người lại có vẻ lệch nhỉ?

Xét từ góc độ kết cấu sinh lý, dương vật do ba loại nang xốp tạo thành. Nếu như máu cung cấp không đủ cho các nang xốp sẽ khiến dương vật khi cương cứng bị lệch về một phía hoặc chĩa thẳng về phía

trước, nhưng không nhất định phải là 90 độ. Và sau khi dương vật trở lại trạng thái mềm, do độ đàn hồi của các thể nang không đồng đều, nên không nhất định nó phải rũ xuống phía dưới. Đó là hiện tượng bình thường không có gì phải lo lắng cả.

Các con khi tham gia các hoạt động thể thao cũng phải chú ý đến bảo vệ thân thể, quan trọng hơn cả là tránh để dương vật bị tổn thương. Về vấn đề này, tạm thời mình nói đến đây nhé, sau này bố con ta sẽ nói tiếp.

Chào con, hẹn gặp con trong lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ bảy:
YẾT HẦU KHÔNG NỔI RÕ THÌ KHÔNG PHẢI LÀ "CON TRAI"

Con trai của bố:

Hôm nay bố cùng chơi bóng rổ ở trường con. Đầu tiên chúc mừng các con đã giành được đại thắng lợi! Sau đó, bố phải nói một chuyện không lấy làm vui cho lắm.

Khi đội bạn không phục vì bị mất bóng thì một đồng đội của các con (bố không nhớ tên, nhưng xem ra là một bạn học khóa trên) đã cả giận chỉ tay vào cầu thủ phòng thủ của đội bạn nói: "Nhìn kìa, đến yết hầu còn chẳng có, không giống đàn ông chút nào, thua là phải!" Sau đó, tất cả bọn con cùng nhau cười ồ lên... Nếu huấn luyện viên không kịp thời can thiệp, có khi hai bên đã "lao vào ăn thua" rồi.



Đúng là đến tuổi dậy thì, dưới tác dụng của nội tiết tố Androgen, yết hầu của nam giới bắt đầu nổi lên. Vì thế nó thành tiêu chí bên ngoài để đánh giá con trai ở tuổi dậy thì. Nhưng vẫn cần phải nhắc lại câu nói: "Mỗi cây mỗi hoa mỗi nhà mỗi cảnh". Một mặt, có thể có một số người phát dục hơi muộn, do đó mà những đặc điểm sinh dục thứ phát có thể sẽ xuất hiện muộn hơn các bạn cùng trang lứa, khi sự phát dục đến một

thời điểm nhất định thì yết hầu của họ cũng sẽ nổi lên như mọi bạn trai khác. Mặt khác, cũng có những nhân tố khác khiến cho một số con trai yết hầu không nổi rõ. Cho dù nguyên nhân cụ thể là gì, trước mắt y học chưa có kết luận cuối cùng. Nhưng có thể khẳng định chắc chắn sự nổi lên của cục yết hầu không hề có liên quan gì đến những đặc điểm sinh dục thứ phát trong tuổi dậy thì và cũng không liên quan gì đến sự phát dục của các bộ phận sinh dục như tinh hoàn, dương vật... Sự nổi hay không nổi lên của cục yết hầu không thể là tiêu chuẩn để phán đoán đặc điểm sinh dục thứ phát của nam giới có được bình thường trong giai đoạn phát dục hay không. Chính vì thế, chỉ cần bộ phận sinh dục trong và ngoài của con trai vẫn phát triển bình thường trong thời kỳ phát dục, lông mu, lông nách vẫn mọc bình thường, giọng nói vẫn trầm đục, ồ ồ, thì cho dù cục yết hầu có không nổi lên thì vẫn cứ là một người đàn ông chuẩn.

Thắng trận vui là đúng, thua trận có buồn bực cũng vậy thôi, nhưng giữ phép lịch sự tối thiểu, tránh xa những sự thị phi không đáng có thì các con luôn phải nhớ, huống hồ chuyện này lại gây tổn thương nặng nề đến lòng tự trọng của đối phương. Bố thấy buổi tổng kết sau trận đấu các con dường như vui mừng ngoài sức tưởng tượng, nhưng sau bài nói chuyện của huấn luyện viên thì các con lại cúi đầu buồn bã, không hiểu có phải vì những lời phê bình của thầy huấn luyện viên không. Bố không có quyền yêu cầu tất cả các bạn trong đội bóng của con, nhưng bố hy vọng lần sau không chỉ trên sân thi đấu, mà còn ở bất cứ trường hợp nào, bất cứ lúc nào không còn nghe thấy bất cứ lời nào giống như thế của con nữa.

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con!

Bức thư thứ tám:

TẠI SAO KHI DẬY THÌ LẠI MỌC LÔNG?

Con trai của bố:



Theo trình tự phát dục của tuổi dậy thì, hôm nay chúng ta nên nói đến chủ đề lông mao rồi nhỉ.

Thông thường, khi con trai tầm 13 tuổi thì ở phần dưới, phía hai bên dương vật sẽ mọc lên những sợ lông tơ nhỏ và có màu nhạt – đó gọi là âm mao. Âm mao này sẽ ngày càng mọc rậm lên và lan ra xung quanh của vùng hạ bộ, khoảng mọc đó có hình thoi, và màu sắc của nó sẽ càng ngày càng đậm dần lên, những sợi lông sẽ ngày càng trở nên thô cứng và cong queo. Có lẽ, lần sau, khi con đi tắm tráng sau khi bơi bể bơi, con có thể quan sát một chút phần dưới của những người lớn.

Những sợi lông trên cơ thể sinh trưởng phần lớn phụ thuộc vào nội tiết tố Androgen. Chúng ta cũng đã từng nói, sau khi bước vào thời kỳ phát dục, tinh hoàn của con trai sẽ to lên và bắt đầu tiết ra một lượng lớn nội tiết tố Androgen. Dưới tác dụng của một lượng lớn nội tiết tố Androgen, âm mao, lông nách, râu của con trai sẽ lần lượt xuất hiện, và lông ở một số bộ phận khác trên cơ thể (như tay, chân, ngực, bụng) cũng sẽ càng ngày càng rậm hơn. Nếu con chú ý quan sát, con sẽ thấy phần da ở phía hạ bộ sẽ có màu sậm hơn những vùng da khác trên cơ thể, đó là kết quả tác động của các hormone. Màu da phụ thuộc rất nhiều vào sắc tố, mà nhân tố quan trọng nhất ảnh hưởng tới sắc tố chính là hormone. Hạ bộ là khu vực cơ quan sinh dục, mà nồng độ hormone của cơ quan sinh dục lại cao hơn, vùng da phía xung quanh bị ảnh hưởng của hormone một thời gian dài dẫn đến màu sắc tự nhiên bị thay đổi, trở nên đậm hơn, đặc biệt khi dương vật co dãn quan sát càng rõ.

Điều cần nhắc nhở, đó là trước khi âm mao chuẩn bị mọc, phía hạ bộ

sẽ xuất hiện một số mụn nhỏ, sờ vào sẽ cảm thấy lợn cợn và hơi ngứa, đó chính là dấu hiệu âm mao ẩn dưới da chuẩn bị "xé da chui ra". Lúc này nhất định không được dùng tay để nhổ, càng không được dùng dao cạo mà cạo lông đi, dùng nhíp hay dùng nhiều biện pháp khác động đến những chùm lông tơ đó, nếu không sẽ rất có thể dẫn đến viêm nang lông hoặc viêm da. Lúc này điều mà con cần phải làm chính là chờ đợi, đợi cho những sợi lông ẩn dưới da ấy mọc lên một cách thuận lợi, sau đó cơn ngứa sẽ tự nhiên mất đi. Quá trình này ai cũng phải trải qua, sốt ruột cũng không giải quyết được gì.

Còn một chuyện nữa bố muốn nói. Trong tivi, chúng ta thường thấy những anh chàng trông oai phong, dũng mãnh, lông nách, lông tay, lông chân và cả lông ở ngực, bụng đều mọc dày chi chít và đen mướt, chính vì thế đã khiến cho người ta có một sự hiểu lầm – cơ thể càng rậm lông thì càng đàn ông.

Các nghiên cứu khoa học đã chứng tỏ, mật độ và màu sắc lông trên cơ thể của mỗi người không giống nhau, thậm chí có sự khác biệt rất lớn, điều đó chịu sự ảnh hưởng khá lớn từ yếu tố di truyền. Lông mọc ra phụ thuộc khá nhiều vào số lượng nang lông, còn màu sắc của lông lại phụ thuộc vào tế bào sắc tố của những nang cơ sở, mà nang lông là thuộc hệ bẩm sinh, không có cách nào có thể thay đổi được. Sắc tộc, khí hậu, khu vực, giới tính, dinh dưỡng và cảm xúc khác nhau cũng là những nhân tố ảnh hưởng đến sự phát triển của lông và tóc. Cho dù là người có cùng chủng tộc thì lông, tóc cũng có người mọc sớm, người mọc muộn, có người mọc nhanh, người mọc chậm, có người mọc nhiều, người mọc ít, có người mọc ngắn, người mọc dài, có người lông, tóc tơ, người lông tóc lại thô, cứng, có người màu lông, tóc đậm, có người màu lông, tóc lại nhạt... Tất cả đều là hiện tượng bình thường. Chính vì thế, việc lông và tóc mọc nhiều hay ít trên cơ thể không phụ thuộc vào mong muốn, nguyện vọng của chủ quan mình, và cũng không hề có chút liên quan đến vấn đề nam tính hơn hay không.

Với người trưởng thành, để đánh giá một người có đàn ông, có nam tính hay không còn phải xét xem người đó có tinh thần trách nhiệm, có chính nghĩa, có năng lực, có tình yêu thương và có những cống hiến gì cho xã hội. Nếu không, chỉ dựa vào những sợi lông, tóc mọc nhiều hay ít thì những con khỉ, con tinh tinh kia chắc chắn sẽ vượt xa con người, liệu có ai tình nguyện làm "đàn ông đích thực" như thế không?

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ chín:

THỜI KỲ VỠ GIỌNG - BẢO VỆ HỌNG THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Hôm nay, mẹ hỏi nhỏ bố, bố có thấy con trai đang vỡ giọng? Có lẽ là bố đã quá vô tâm mất rồi... Cho nên lúc này phải nói đến chuyện bảo vệ họng thôi.

Mới sinh ra, thanh đới của con người dài khoảng 9 – 10 mm. Sự khác biệt giữa con trai và con gái không lớn lắm, vì thế mà giọng của con trai và con gái lúc nhỏ na ná nhau. Nhưng sau khi bước vào tuổi dậy thì, tuyến giáp sụn chỗ yết hầu bắt đầu phát triển to lên, cục yết hầu của con trai lồi hẳn lên, nhìn thấy được. Lúc này thanh đới dài khoảng 13 – 14 mm. Trên thực tế, bất luận là con trai hay con gái, sau khi bước vào thời kỳ dậy thì, giọng nói đều thay đổi, chỉ có điều giọng nói của con trai thay đổi rõ rệt hơn của con gái mà thôi.

Tại sao bước vào tuổi dậy thì giọng lại thay đổi? Tiếng nói chủ yếu do cơ quan phát thanh bên trong – thanh đới rung động mà thành, mà sự rung động của thanh đới lại liên quan lớn đến sự phát dục của yết hầu. Sau khi bước vào tuổi dậy thì, dưới sự tác động của hormone, yết hầu của con trai to lên nhanh chóng, nổi hẳn lên, từ đó trở thành cục yết hầu đặc trưng của nam giới. Đồng thời lúc này dây thanh đới ở chỗ yết hầu cũng dài theo, to và dầy lên, phát ra những âm thanh ồ ồ, trầm đục, khiến cho giọng nói vốn cao, trong và mảnh trước kia của con trai bỗng trở nên trầm xuống. Đó chính là thời kỳ mà mọi người nói đến - thời kỳ vỡ giọng.

Con người ta phải dựa vào sự rung động của dây thanh đới để phát ra âm thanh. Vì thế, sự dài ngắn dày hay mỏng, có lực hay không của dây thanh đới có ảnh hưởng rất lớn đến âm thanh phát ra. Giọng nói "hay", ngoài những yếu tố bẩm sinh, thì việc chăm sóc vòm họng khi dậy thì cũng giúp cải thiện ít nhiều. Vì thế nếu không muốn thành "giọng vịt đực" thì từ lúc này con đã phải có ý thức bảo vệ họng.

Đầu tiên, con nên chú ý phát âm vừa phải, cố gắng tránh việc cất cao giọng hét, gào hoặc hát to, tránh cho dây thanh quản bị mệt, chùng rão

và sưng đỏ.

Một khi vòm họng bị tổn thương, thì phải nói nhỏ hoặc hạn chế nói để dây thanh quản được nghỉ ngơi, hồi phục.



Hai là, sau khi nói chuyện, không được uống nước lạnh mà phải uống nước ấm. Bởi vì lúc này các tổ chức ở vòm họng đang ở trạng thái được cung cấp máu nhiều, uống nước lạnh vào sẽ khiến các mạch máu ở yết hầu bị co lại đột ngột, làm cho việc lưu thông máu ở yết hầu bị chậm lại, công năng sinh lý của yết hầu bị rối loạn, hệ thống miễn dịch giảm, rất dễ dẫn đến viêm họng cấp tính, gây nên những chứng bệnh như mất tiếng, viêm họng, họng sưng đỏ....

Thứ ba, ăn ít hoặc không ăn những thức ăn cay nóng và thức ăn có chất kích thích, nên ăn nhiều thức ăn thanh đạm, thanh nhiệt chẳng hạn như hoa quả, rau cỏ.

Thứ tư, nhất định không được uống rượu, hút thuốc, đặc biệt là hút thuốc. Con trai nên đặc biệt chú ý điều này.

Thứ năm, cần phải sắp xếp thời gian nghỉ ngơi hợp lý, đảm bảo ăn ngủ nghỉ đúng giờ, ngủ đủ giấc và có những hoạt động rèn luyện thân thể, luyện tập thể dục thể thao hợp lý nhằm nâng cao sức đề kháng, phòng và tránh những loại bệnh như cảm, phong hàn... những bệnh gây viêm họng, đau dây thanh quản.

Cuối cùng, cho dù họng sưng đỏ, đau rát một thời gian dài vì bất cứ lý do gì, nhất định phải đến bệnh viện khám và chữa trị.

Các con đừng coi thường thời kỳ vỡ giọng này nhé. Bởi vì một giọng nói có âm vực rộng, trầm ổn, đầy nội lực cũng là một yếu tố thể hiện nam tính, các con nhất thiết phải để ý kẻo sau này lại ân hận.

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ mười:

NHỮNG SỢI RÂU LÚN PHÚN KHIẾN NGƯỜI TA BỰC MÌNH

Con trai của bố:

Đến tận bây giờ bố vẫn còn nhớ như in cảnh ngày nhỏ con đứng bên bắt chước động tác cạo râu của bố. Có lẽ, cái ngày con không cần "đóng vai" cũng không còn xa nữa.

Sau khi bước vào tuổi dậy thì, con trai sẽ mọc râu. Ban đầu râu mới chỉ mọc lún phún, thưa thớt và sợi râu cũng tương đối mỏng, nhỏ, trông rất buồn cười khiến đám con trai trông có vẻ khá "thộn", "quê" và "xấu", không còn vẻ đáng yêu của thời thơ ấu lại chưa có vẻ nam tính của người đàn ông trưởng thành. Nhưng thật ra đây là minh chứng hoàn hảo của quá trình phát dục bình thường, hơn nữa những nơi mà râu, lông, tóc phát triển là những nơi có rất nhiều mạch máu, cùng với sự phát dục của tuổi dậy thì và cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, các loại râu, lông, tóc cũng sẽ dần mọc nhiều hơn một cách tự nhiên, có râu nhìn "người lớn" hơn do đó nó trở thành một tiêu chí trưởng thành của cánh mày râu.

Nếu quả thực cảm thấy râu mình chưa được đẹp thì có thể dùng dao cạo cạo nó đi, có lẽ như vậy trông sẽ khá hơn. Nhưng con nhất định phải nhớ, không được dùng tay nhổ râu. Nếu dùng tay hoặc dùng nhíp để nhổ râu, lông, tóc sẽ rất dễ làm tổn thương những tổ chức xung quanh đó, nhẹ thì con sẽ cảm thấy đau, nặng thì vi trùng, vi khuẩn từ tay hoặc nhíp sẽ xâm nhập và gây tổn thương nang lông dẫn đến viêm nang lông, vùng viêm lan rộng hoặc nghiêm trọng hơn sẽ dẫn tới nhiều chứng bệnh khác, để lại sẹo hoặc những vùng "hói" không mọc được râu, lông hay tóc. Thậm chí nếu triệu chứng viêm nhiễm không được xử lý kịp thời, vi trùng, vi khuẩn sẽ xâm nhập vào huyết quản, gây nên những chứng bệnh nguy hiểm đến tính mạng như nhiễm khuẩn đường huyết, nhiễm trùng đường huyết. Mặt khác, dùng tay hay dùng nhíp nhổ sẽ khiến cho râu, lông, tóc sau khi mọc lại màu sắc, độ dài không đều, trông càng buồn cười. Hơn nữa, thực chất việc nhổ lông, râu, tóc không thể làm nang lông mất đi, râu tóc vẫn tiếp tục mọc ra từ vị trí cũ.

Ngược lại với những anh chàng thích nhổ râu là các cậu thích nuôi râu, thật ra nuôi râu cũng không có lợi cho sức khỏe. Các nghiên cứu đã

cho thấy, khói bụi, môi trường ô nhiễm biến râu thành nơi “ẩn nấp”, “sinh sôi” của đám vi trùng, vi khuẩn... Vì thế, râu nên được cạo gọn gàng, sạch sẽ.

Nhưng cạo râu thế nào mới đúng cách? Các con cần chú ý những điểm sau:

♦ Trước khi cạo râu phải vệ sinh sạch da mặt, dùng loại sữa rửa mặt có độ PH trung bình phòng khi lỡ tay làm da bị trầy xước cũng không gây viêm nhiễm.

♦ Hiện nay đại đa số mọi người dùng dao cạo điện tử, nhưng khi râu mới mọc còn ít và thưa thớt hoặc có một số người râu tóc quá rậm, quá thô và cứng thì dùng dao thường sẽ thích hợp hơn. Khi dùng dao thường, đầu tiên con phải dùng nước ấm xoa lên mặt làm mềm râu, một phút sau dùng kem hoặc bọt chuyên dụng thoa lên vùng râu cần cạo để lưỡi dao cạo “lướt” êm hơn, giảm thiểu kích ứng với da mặt.



♦ Khi cạo râu nên dùng bàn tay còn lại kéo căng da mặt, như thế rất tốt vì nó sẽ làm lưỡi dao không bị “vấp” gây tổn thương da mặt, đặc biệt với những người có nhiều nếp nhăn.

♦ Sau khi cạo râu, nên dùng khăn nóng đắp lên chỗ cạo khoảng vài phút, sau đó thoa lên một lớp kem dưỡng da mỏng.

Việc này khá đơn giản, đôi khi nó chỉ là một “kỹ năng sống”. Bố còn nhớ khi bố học trung học, bố chỉ có dao cạo thường, bố thường xuyên để lưỡi dao cạo cứa vào da mặt gây chảy máu khiến bố vừa đau vừa trông thật mất hình tượng, lúc đó bố chỉ ước mong sao có thể được mua một

bộ dao cạo điện mà không có tiền... Còn con, con cũng không cần phải quá lo lắng, đến lúc đó nếu như con muốn bố đích thân thực hành cho con xem, bố nhất định sẽ không từ chối.

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ 11:

CON TRAI CÀNG DỄ BỊ MỌC MỤN

Con trai của bố:



Nói đến tuổi dậy thì khiến bố đây không khỏi nhớ về một quá khứ "bi thảm" – mọc đầy mụn trứng cá. Các nghiên cứu đã chứng tỏ, mụn trứng cá có liên quan đến yếu tố di truyền... Híc híc, bố cảm thấy cần phải nói trước với con để con chuẩn bị tâm lý!

Mụn trứng cá còn được gọi là "đèn pin", ngoài mọc ở trên mặt nó còn mọc ở lưng, vai. Mụn trứng cá bắt đầu mọc khi cơ thể bước vào tuổi dậy thì.

Phần dưới da của con người có tuyến bã nhờn, có nhiệm vụ tiết ra chất nhờn để bảo vệ tính đàn hồi và sự trơn láng của bề mặt da, da mặt là nơi tuyến bã nhờn hoạt động mạnh nhất. Bước vào tuổi dậy thì, tuyến sinh dục dần hoàn thiện và bắt đầu sản sinh ra hormone giới tính càng kích thích tuyến bã nhờn tiết ra nhiều chất nhờn hơn. Khi chất nhờn quá nhiều ứ đọng trong các ống dẫn chất nhờn và tụ lại trong các nang lông một thời gian dài, sau đó chúng cùng hòa lẫn với những tế bào và bụi bẩn xung quanh miệng nang lông, khiến miệng lỗ chân lông bị tắc nghẽn. Song song với đó, việc chất nhờn tiết ra quá nhiều, khiến cho các lỗ chân lông biến thành môi trường giàu axit béo tự do, các vi trùng, vi khuẩn ẩn sẵn trong các lỗ chân lông bỗng nhiên có điều kiện sinh sôi, thêm vào đó lỗ chân lông bị tắc gây nên thiếu o-xy, càng thuận lợi cho sự sinh trưởng của các vi trùng, vi khuẩn, chính vì thế đã kích thích cho cục bộ nang lông bị viêm nhiễm, cuối cùng dẫn đến xuất hiện "đèn pin".

Hơn nữa, tuyến bã nhờn và hormone giới tính có liên quan với nhau. Hormone giới tính sẽ ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa của tuyến bã nhờn, khiến cho chất nhờn của tuyến bã nhờn tiết ra nhiều hơn, lỗ chân lông bị tắc nghẽn khiến cho mụn phát triển. Và vì hormone giới tính

trong cơ thể con trai nhiều hơn con gái, nên da của con trai sẽ thô ráp, nhờn và dễ "đổ mồ hôi dầu" hơn con gái. Thời kỳ dậy thì cũng chính là lúc hormone giới tính của con trai tiết ra nhiều nhất, đó nguyên nhân để "đèn pin" xuất hiện ở con trai nhiều hơn con gái.

Vậy những người nào thường dễ có "đèn pin"? Một mặt, mụn là do gen di truyền. Nếu bố mẹ đều là da dầu thì da của con họ nhiều khả năng cũng là da dầu, đồng nghĩa với việc nguy cơ mọc mụn cao hơn người khác (thật xin lỗi, tỉ lệ bị mụn của con trai bố cao hơn những bạn khác rồi). Mặt khác, mọc mụn và ăn uống có quan hệ với nhau, những thực phẩm từ mỡ động vật hoặc bơ, thực phẩm chiên rán... sẽ thúc đẩy tuyến bã nhờn tiết ra nhiều chất nhờn hơn, khiến tình trạng mụn khó kiểm soát hơn. Những thức ăn nhiều gia vị cay nóng và các chất kích thích có cồn cũng là nguyên nhân khiến lỗ chân lông nở to ra kích thích tuyến chất nhờn làm việc nhiều hơn, mụn mọc sẽ nhiều hơn. Những đồ ăn ngọt mà giới trẻ rất thích như bánh gatô, sôcôla, các loại kem... cũng là một trong những nguyên nhân khiến mụn mọc nhiều thêm, vì thế cần phải hết sức chú y khi ăn uống. Ngoài ra áp lực công việc, cuộc sống, học hành quá lớn, thức đêm, lao lực nhiều khiến cho tuyến thượng thận phải tiết ra nhiều Cortisol hơn để giảm stress, Cortisol cũng tương tự như hormone giới tính, nên cũng ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa của tuyến bã nhờn, làm cho mụn trứng cá xuất hiện.

Thời kỳ dậy thì vốn dĩ là thời kỳ để ý thể diện, chú ý đến hình tượng của bản thân nhất, chính vì thế mà những đám mụn đáng ghét trở thành vấn đề đau đầu với nhiều người. Thật ra mọc mụn trong tuổi dậy thì là một hiện tượng rất đỗi bình thường, hầu như ai cũng phải trải qua một thời kỳ như vậy, hoặc ít hoặc nhiều trên mặt đều có thời kỳ "nở hoa" rực rỡ, ai cũng giống nhau mà thôi... Hơn nữa, những đám mụn ấy cũng không có ảnh hưởng gì xấu đến sức khỏe, cùng với sự hoàn thành quá trình phát dục trong tuổi dậy thì hàm lượng hormone giới tính dần trở về trạng thái bình thường, đám "đèn pin" đáng ghét đó sẽ tự nhiên biến mất.

Hình như bố đã có chút nói hơi quá: "nói thường dễ hơn là làm" - một khi là người trong cuộc, bản thân có muốn không để ý đến nó quả thực không hề dễ dàng...

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ 12:

CON TRAI CHĂM SÓC DA SẼ BỊ NGƯỜI KHÁC CHÊ CƯỜI

Con trai của bố:

Thư trước nói chuyện mọc mụn cũng có nguyên nhân từ di truyền, có lẽ con cũng có chút oán trách bố? Chẳng giấu gì con, năm xưa bố cũng bao phen “loay hoay” vì những cái “mụn thanh xuân” ấy mà bị ông nội con mắng cho lên bờ xuống ruộng: “Đàn ông con trai gì mà suốt ngày soi gương, chẳng ra thể thống gì cả!”. Ha ha, đúng là một thời đau thương!

Quả thật, con người ta ai cũng yêu cái đẹp, bất kể là con gái hay con trai, chính vì thế bảo vệ da, dưỡng da không chỉ là đặc quyền của con gái. Chuyện này thì bố “thoáng” hơn bố của bố - tức ông nội của con, nhiều lắm, hơn thế bố sẽ truyền lại cho con một số “bí quyết” để con dọn sạch đám “đèn pin” trên mặt nhé.

Đầu tiên con phải thật chú ý đến vệ sinh khuôn mặt, nhiều bệnh về da nguyên nhân cũng chỉ vì làn da không sạch, vì thế công đoạn làm sạch da không được xem thường. Nước lạnh bình thường không thể làm sạch hết chất nhờn vì thế con nên dùng nước ấm để rửa mặt, nước ấm có thể tẩy sạch chất nhờn, làm thông thoáng lỗ chân lông, khiến lỗ chân lông không bị tắc. Không nên dùng loại sữa rửa mặt có tính kiềm mạnh. Bố sẽ giới thiệu cho con một loại xà phòng có chứa lưu huỳnh rất tốt trong việc trị mụn. Sau khi rửa mặt con không nên dùng kem Vaselin hoặc các loại dưỡng da chứa nhiều dầu mỡ mà nên chọn dùng những sản phẩm có tác dụng làm sạch và trẻ hóa da. Thêm nữa, nếu muốn hạn chế mụn mọc lên sau đó thì ngay từ bây giờ con phải sửa thói quen “chạy qua hàng nước” khi rửa mặt đi nhé.

Tiếp theo con phải có một chế độ ăn thật hợp lý. Nên ăn những món ăn thanh đạm, hạn chế ăn những đồ ăn ngọt và dầu mỡ, nên ăn nhiều loại rau củ quả chứa nhiều vitamin, ăn ít hoặc không ăn các gia vị có tính chất cay, nóng và kích thích như: gừng, tỏi, ớt, tiêu... Con nên uống nhiều nước lọc, hạn chế và uống thật ít những thức uống có tính chất kích thích như trà đặc, cà phê...

Còn một điều cũng cần phải đặc biệt chú ý, đó chính là nhất định không bao giờ được dùng tay nặn mụn! Bởi vì sau khi nặn, trên da sẽ xuất hiện lỗ hổng nhỏ, là môi trường lý tưởng cho vi trùng, vi khuẩn tấn công, trong khi móng tay cạy mụn rất có thể đang chứa sẵn rất nhiều vi trùng, vi khuẩn, dễ dàng khiến cho vùng da vừa cạy mụn bị viêm nhiễm, nhiễm trùng. Hơn nữa, nặn mụn bằng tay, chỗ nặn mụn vừa bị đau vừa dễ để lại sẹo hoặc vết thâm khó chữa, ảnh hưởng rất nhiều đến thẩm mỹ. Nếu như tình trạng mụn khá trầm trọng thì nhất định phải đi khám bác sĩ để được tư vấn hoặc chữa trị.

Ngoài khuôn mặt ra, các bộ phận khác trên cơ thể như vùng lưng, vùng vai... cũng có thể mọc mụn. Con cũng nên chú ý.

Dưỡng da ở con trai việc đầu tiên chính làm sạch da, chức năng của da là bao bọc, bảo vệ các bộ phận bên trong cơ thể, thường xuyên tiếp xúc môi trường bên ngoài nên khói bụi, vi trùng, vi khuẩn hay những vật có độc ở trong không khí đều lưu lại hầu hết trên da, từ đó khiến cho các tế bào da trở nên già yếu, da thô ráp. Do đó giữ làn da sạch sẽ hết sức quan trọng.



Tiếp theo đó, các con cũng cần phải chú ý rèn thói quen thay quần áo lót thường xuyên, nếu không những chất bẩn trên quần áo sẽ kích ứng da của con đấy.

Ngoài ra, cùng với việc dưỡng da, các con cũng nên học cách thường xuyên rèn luyện làn da của mình. Chẳng hạn, con tắm rửa bằng nước lạnh có thể giúp tăng thêm sức đề kháng cho làn da, tắm nắng buổi sáng cũng có thể khiến cho máu lưu thông và quá trình chuyển hóa trong cơ thể được tốt hơn, lại có thể giúp tuyến mồ hôi và tuyến chất nhờn tăng

cường sự bài tiết... Tất cả những điều đó đều là những hoạt động tốt dành cho da.

Cuối cùng, đó chính là việc phải tăng cường bảo vệ làn da, lựa chọn cho mình những sản phẩm dưỡng da phù hợp với loại da của mình, cố gắng thực hiện: mùa hè chống nắng, mùa đông phòng lạnh...

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ 13:

TUỔI DẬY THÌ – NGỰC CỦA CON TRAI CÓ TO LÊN KHÔNG?

Con trai của bố:

Hôm nay bố sẽ nói đến một chuyện có thể con không nghĩ tới - đó là: ngực của con trai cũng sẽ to lên trong tuổi dậy thì.

Con chắc sẽ nói: “Bố đùa sao, ngực lớn phồng lên chỉ là chuyện của bọn con gái thôi”. Trên thực tế, khi dậy thì, con trai cũng có sự phát dục của lồng ngực ở những mức độ khác nhau, nó được biểu hiện ở kết cấu bên trong ngực và theo sự cương chướng ở bên ngoài. Theo một điều tra, có khoảng 13% con trai ngực to lên khi dậy thì. Còn trên thực tế thì số con trai có ngực to lên trong tuổi dậy còn nhiều hơn con số 13% đó.

Bất luận là con trai hay con gái thì trong cơ thể đều đồng thời có tiết ra các nội tiết tố Androgen và hormone giới tính, chỉ có điều lượng hormone và nội tiết tố tiết ra ở mỗi giới không đều nhau và chính đó là nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt hình thể giữa hai giới tính. Con trai có sự phát dục ở tuyến vú trong tuổi dậy là vì hàm lượng hormone giới tính tiết ra trong giai đoạn này tương đối cao dẫn đến nội tiết tố Androgen rất cao hoặc tương đối cao, hoặc do tổ chức tuyến vú mẫn cảm với sự tăng cao đó mà thành. Lúc này tuyến vú con trai phát triển không phải là bệnh lý, chờ qua một thời gian mọi chuyện sẽ ổn.



Đương nhiên nếu như có một nhân tố nào khác tác động đến nội tiết tố Androgen hoặc hormone giới tính khiến lượng tiết ra của chúng tăng lên hoặc giảm đi, chẳng hạn tuyến thượng thận bị bệnh, gan nhiễm bệnh hoặc công năng của gan giảm, hay tuyến

yên, tuyến giáp sinh bệnh, bệnh tiểu đường, phát triển giới tính bất thường, viêm ruột kết mãn tính... tất cả đều có thể khiến ngực con trai to lên.

Ngoài ra, vào tuổi dậy thì, học hành cũng rất vất vả, nhiều khi vào kỳ thi, muốn con thêm sức khỏe để học thi, các bậc phụ huynh đã đặc biệt mua nhiều đồ bổ dưỡng về tẩm bổ cho con. Nếu thức ăn đó có chứa hormone thì cũng có thể dẫn đến hiện tượng phát dục tuyến vú bất thường ở con trai. Chính vì thế khi dùng các loại thuốc bổ, thức ăn bổ dưỡng cần phải hết sức thận trọng, tránh trường hợp đáng tiếc xảy ra.

Trong tuổi dậy thì nếu con trai phát hiện thấy ngực biến đổi cần đến bệnh viện kiểm tra. Nếu nguyên nhân là do lượng hormon tiết ra không đều khi dậy thì thì đa phần sau khoảng 1 hoặc 2 năm, lượng hormone tiết ra sẽ ổn định, không cần phải quá lo lắng mà ảnh hưởng đến cuộc sống và tâm lý, chỉ cần điều trị đơn giản, mọi chuyện sẽ trở lại bình thường. Nhưng nếu như ngực ngày càng to ra, thì cần phải nhanh chóng tìm gặp bác sĩ, không nên vì ngại mà bỏ lỡ thời cơ chữa trị. Đối với sự phát dục tuyến vú mang tính chất bệnh lý, chỉ cần tìm ra được nguyên nhân của bệnh, tích cực tiến hành các bước trị liệu, thì bệnh cũng sẽ khỏi.

Mặc dù chuyện này không hẳn sẽ xảy ra với con, nhưng bố vẫn muốn nói, trong thời kỳ dậy thì, con có thể sẽ gặp khá nhiều chuyện, có những chuyện có thể lường trước nhưng cũng có những chuyện không thể ngờ được. Dù như thế nào con cũng không nên ngần ngại, có gì lo lắng hãy nói cho bố, mẹ để bố mẹ biết và tư vấn kịp thời cho con.

Chào con, hẹn gặp lại con trong thư sau!

Bố của con!

Bức thư thứ 14:

VÌ SAO CÓ NGƯỜI DẬY THÌ SỚM, NGƯỜI DẬY THÌ MUỘN?

Con trai của bố:

Bố đã viết khá nhiều thư cho con, chuyện về quy luật phát dục trong tuổi dậy thì đã có vẻ như gần cạn rồi. Nhưng bố lại chợt nhớ một chuyện: cậu anh họ con gặp trong kỳ nghỉ hè vừa rồi, tuy chỉ lớn hơn con 3 tuổi, nhưng đã cao hơn con cả một cái đầu, và cũng đã bắt đầu vỡ giọng... Bố biết, chắc con đang tự hỏi: “Tại sao hai đứa không bước vào tuổi dậy thì cùng lúc nhỉ?”.



Dậy thì cũng giống như gieo hạt vậy, không nhất thiết các hạt đều phải nẩy mầm cùng một lúc, sự sinh trưởng của mỗi một người tự thân đều có thời gian và quy luật riêng. Trước đó bố từng nói đến thời gian bắt đầu tuổi dậy thì của con trai, nhưng nó chỉ là độ tuổi bình quân, có giá trị tham khảo, chứ không phải là “mốc cố định” để ai cũng phải theo như thế. Chính vì thế, chênh nhau 3 tuổi nhưng anh họ con đã bắt đầu bước vào thời kỳ phát dục trong khi con vẫn “án binh bất động” cũng là bình thường, con hoàn toàn không có gì phải lo lắng, sốt ruột.

Đương nhiên cũng có hai hiện tượng không bình thường của sự phát dục, đó là dậy thì sớm và dậy thì muộn.

Thông thường, nếu con trai trước năm 10 tuổi đã phát dục thì có thể gọi là “dậy thì sớm”. Những cậu con trai dậy thì sớm, trình tự của sự phát dục cũng giống như trình tự phát dục thông thường, đồng thời cơ thể cũng phát triển nhanh chóng khiến cho chiều cao tăng mạnh và cơ bắp cũng bắt đầu nổi rõ. Nhưng bộ xương của những anh chàng dậy thì sớm lại sớm “khép” lại khiến cho dù phát dục sớm nhưng thời gian phát dục lại ngắn và cũng sớm ngừng hẳn lại. Ngoài ra, các cậu con trai có hiện tượng như nổi yết hầu, vỡ giọng, cơ

bắp phát triển..., các đặc điểm phát dục thứ phát xuất hiện trước tuổi lên 10 và có lần di tinh đầu tiên vào tầm 11 – 12 tuổi, cho dù không có những đặc trưng khác nhưng cũng có thể cho là dậy thì sớm. Vì phát triển sớm hơn và dừng lại sớm hơn nên những cậu con trai dậy thì sớm có chiều cao vượt trội so với các bạn đồng trang lứa vào tuổi dậy thì, nhưng sau khi hết tuổi dậy thì, có phần thấp bé hơn những người kia. Ngoài những điều đó ra thì dậy thì sớm cũng không có ảnh hưởng bất lợi nào đối với con người.

Dậy thì muộn dùng để chỉ sự phát dục đáng lẽ nên xuất hiện trong tuổi dậy thì nhưng lại muộn hoặc chậm hơn so với bình thường. Xét từ góc độ phát dục của giới tính và phát dục của cơ thể, nếu như con trai đến 14 tuổi mà tinh hoàn không có hiện tượng phát dục, 15 vẫn không thấy mọc râu thì có thể coi là dậy thì muộn. Thêm nữa, người bình thường phát dục thứ phát thông thường trong khoảng 4 năm. Những cậu con trai từ khi cơ thể có những đặc trưng phát dục của tuổi dậy thì đến khi các cơ quan sinh dục phát dục hoàn thiện mất đến hơn 5 năm cũng được coi là dậy thì muộn. Về cơ bản dậy thì muộn không ảnh hưởng bất lợi gì lắm đến cơ thể con người. Nhưng nếu vì thế mà nảy sinh tâm lý bất an hoặc nặng nề thì lại có ảnh hưởng xấu đến con người.

Dậy thì sớm hay dậy thì muộn đều không ảnh hưởng xấu đến con người, nhưng vì chúng có mối liên hệ với việc tiết ra nội tiết tố Androgen và hormone giới tính, nên dù là dậy thì sớm hay muộn đều là dấu hiệu cơ quan nào đó có vấn đề. Chẳng hạn như tuyến yên, tuyến thượng thận, tuyến giáp mắc những chứng bệnh bẩm sinh hoặc cấp phát... Vì thế, các con cho dù dậy thì sớm hay muộn cũng đều phải kịp thời thông báo cho người nhà và đến các phòng khám để chẩn trị.

Chào con, hẹn gặp lại con trong lá thư tới!

Bố của con.

CON TRAI LỚN LÊN NHƯ THẾ NÀO

Cuối cùng rồi cũng sẽ có ngày con trai trở thành một người đàn ông thực thụ. Hiểu biết về cơ thể mình, những kiến thức thường thức về sinh lý là hành trang không thể thiếu trong quá trình trưởng thành. Đó cũng là quá trình giúp cho con trai hiểu được cách ứng xử với chính bản thân mình và mọi người, biết đến tình thương và trách nhiệm. Có một số chuyện có thể khá nhạy cảm, nhưng vén màn bí mật, có lẽ là phương pháp giải quyết vấn đề tốt nhất.



Bức thư thứ 15:

CON TRAI KHÔNG THỂ XA RỜI NỘI TIẾT TỐ ANDROGEN

Con trai của bố:

Hơn mười mấy bức thư trước có lẽ đã giúp con hiểu phần nào quá trình dậy thì. Liệu con có thắc mắc tại sao lại có một quá trình như thế không? Rốt cuộc thì cơ thể chúng ta có hình dáng ra sao? Và còn rất nhiều những "bí mật đàn ông" đã khiến bố do dự rất lâu mới quyết định nói thẳng cho con biết. Có lẽ những chuyện này hiện giờ con chưa thể nào tưởng tượng được. Nhưng bố cũng hy vọng, một lúc nào đó con cần thì có thể tìm thấy được đáp án và sự giúp đỡ trong bức thư này. Đương nhiên nếu như con hoặc các bạn của con có chuyện cần hỏi thì bố luôn khuyến khích các con đưa ra câu hỏi, bố luôn sẵn lòng giải đáp.

Chắc con đã biết, mọi sự thay đổi của cơ thể trong tuổi dậy thì đều do nội tiết tố Androgen chi phối. Do đó đối với con trai mà nói nội tiết tố Androgen cực kỳ quan trọng, chúng ta tìm hiểu nó kỹ hơn nhé.

Các hệ thống tiết ra hormone trong cơ thể bao gồm tuyến yên, tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến tụy, tuyến sinh dục, tuyến cận giáp... tất cả các cơ quan đó có nhiệm vụ tiết ra các loại nội tiết tố khác nhau. Trong suốt thời kỳ sơ sinh và nhi đồng, lượng nội tiết tố được các cơ quan trong cơ thể tiết ra hầu như ổn định, hơn nữa cũng không có sự khác biệt giữa hai giới tính. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc bất luận là con trai hay con gái thì lượng nội tiết tố Androgen có hàm lượng giống nhau. Nhưng khi đến thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì lượng nội tiết tố tiết ra mới có sự khác biệt rõ rệt giữa hai giới.

Nội tiết tố Androgen cũng gọi là nội tiết tố nam giới, chủ yếu do tinh hoàn và một phần do tuyến thượng thận tiết ra. Nó là một loại chất hóa học được sản sinh trong cơ thể con người, tác dụng chủ yếu là kích thích sự phát dục của các cơ quan sinh dục và duy trì hoạt động bình thường của tuyến sinh dục... Đồng thời thúc đẩy quá trình tổng hợp protein và phát triển bộ xương cùng các túi cơ, thúc đẩy sự hình thành của đặc điểm sinh dục thứ phát. Chính vì thế, đến tuổi dậy thì, lượng nội tiết tố Androgen tiết ra tăng lên, con trai sẽ nổi cục yết hầu, dây thanh đới dầy lên, rộng ra khiến cho giọng ồm ồm, xuất hiện âm mao và bắt đầu mọc nhiều nơi trên cơ thể. Qua tuổi dậy thì dần dần các con sẽ bước vào tuổi trưởng thành, từ sinh lý, tâm lý, năng lực thích ứng với xã hội đều từ giai đoạn chưa thành thục quá độ lên thành thục, đó đều là do tác dụng

thần kỳ của nội tiết tố Androgen mà có.



Nội tiết tố Androgen, hormone giới tính đều có trong cơ thể của cả con trai và con gái, chỉ có điều trong cơ thể con trai thì nội tiết tố Androgen là chủ yếu còn cơ thể con gái hormone giới tính là chủ yếu. Một khi nội tiết tố Androgen trong cơ thể của con trai không đủ, như vậy không chỉ ảnh hưởng dến sự phát dục, sự sinh trưởng cơ thể của con trai mà còn dẫn đến rối loạn chức năng sinh dục, thậm chí còn có thể xuất hiện những đặc trưng của nữ giới. Bố muốn lấy ra một ví dụ có chút cực đoan nhé, nếu như con trai mất đi tinh hoàn, vì thiếu hụt đi nội tiết tố Androgen khiến cho các đặc điểm sinh dục thứ phát của con trai xuất hiện sự thay đổi, điều đó dẫn đến con trai không mọc được râu hoặc thậm chí râu sẽ bị rụng, giọng nói cũng vì đó mà thay đổi.

Như vậy sẽ có người nói, nên bổ sung thêm các đồ có chứa Androgen cho con trai được không? Câu trả lời là không.

Hormone giới tính của con người cần phải được duy trì trong một mức độ nhất định, trừ khi có thay đổi bất thường cần phải bổ sung, còn thông thường không được phép tùy tiện bổ sung, điều đó sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát dục và khỏe mạnh của cơ thể. Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chỉ ra rằng, mặc dù hormone là do các tuyến nội tiết sản sinh ra, nhưng nó lại chịu ảnh hưởng và bị chi phối bởi trung khu thần kinh, tâm trạng thông qua cơ chế phản hồi sẽ thúc đẩy việc tiết ra kích thích tố khiến cho con trai có cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, hai mắt có thần hơn, làn da sáng bóng hơn, nam tính hơn.

Chính vì thế, nếu muốn trở thành một anh chàng “chuẩn men” có diện mạo anh tuấn, tính tình vui vẻ, phóng khoáng thì con nên giữ một tâm trạng tích cực, điều đó thật sự rất quan trọng đấy, con trai ạ!

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư sau!

Bố của con!

Bức thư thứ 16:

BỘ PHẬN SINH DỤC NGOÀI CỦA NAM CÓ HÌNH DẠNG RA SAO

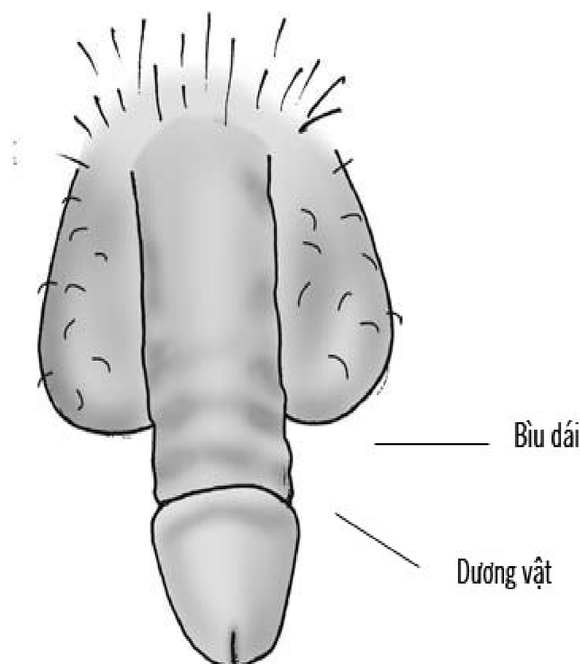
Con trai của bố:

Nếu như có người nào đó hỏi con liệu con có biết cơ thể của mình có hình dạng như thế nào, con sẽ trả lời ra sao nhỉ?

Đừng cho rằng cơ thể này là của chúng ta mà chúng ta có thể hiểu hết từ bộ phận bên trong hay bên ngoài, các bộ phận nhìn thấy được và cả không nhìn thấy được nhé, điều đó không phải ai cũng biết đâu.

Bộ phận sinh dục của con trai được phân thành cơ quan sinh dục ngoài và cơ quan sinh dục trong. Cơ quan sinh dục ngoài là bộ phận ở phía bên ngoài mà chúng ta bằng mắt thường có thể thấy được, nó bao gồm bìu dái, dương vật. Còn cơ quan sinh dục trong thì bằng mắt thường không thể nhìn thấy được, nó bao gồm tinh hoàn, mào tinh hoàn, túi tinh, ống dẫn tinh...

Hai bộ phận sinh dục bên ngoài của con trai tuy có thể nhìn thấy, nhưng có lẽ con không thể thật sự hiểu được kết cấu của nó, vậy thì thông qua tranh vẽ này bố sẽ giảng giải từng chi tiết một nhé.



BỘ PHẦN SINH DỤC NGOÀI CỦA NAM

Đây là dương vật, nó chia thành ba bộ phận: rễ dương vật, thân dương vật và quy đầu. Rễ dương vật nằm cố định ở bên trong cơ thể, phần trước của dương vật phồng to lên hình thành nên đầu dương vật, gọi là quy đầu. Chỗ đầu dương vật và thân dương

vật tiếp giáp với nhau gọi là cổ dương vật. Dương vật thông thường có hai trạng thái, khi không cương (mềm) có hình trụ tròn rủ xuống, chiều dài khoảng 7 – 9 cm, khi cương cứng thì có hình gần giống hình trụ tam giác, chiều dài có thể gấp đôi trạng thái bình thường. Bề ngoài của dương vật bao gồm có phần da, có thể bao trùm toàn bộ phần đầu dương vật, còn được gọi là bao quy đầu.

Còn bìu dái là một túi da nhỏ, ở phía dưới của dương vật. Phần da của bìu dái vừa mỏng vừa mềm nhưng lại rất nhiều tuyến mồ hôi, tuyến bã nhờn, dưới sự tác động của hoạt động bài tiết và các vi khuẩn bên ngoài sẽ gây ra một mùi đặc thù. Phía trên da của bìu dái sẽ có một lượng ít âm mao, màu da tương đối thẫm. Bìu dái do da và Dartos tạo thành, Dartos dày khoảng 2 – 3 mm, bao gồm các sợi cơ trơn, sợi đàn hồi và sợi liên kết. Tác dụng của sợi cơ trơn là có thể tùy theo sự thay đổi của nhiệt độ bên ngoài mà hình thành nên phản xạ co dãn, để bảo đảm nhiệt độ của bìu dái thấp hơn nhiệt độ cơ thể 2 – 3°C, như vậy mới có thể thuận lợi cho việc phát dục của tinh trùng. Ngoài ra, bìu dái còn có tác dụng giảm bớt lực tác động từ bên ngoài để bảo vệ tinh hoàn ở bên trong bìu dái, bên cạnh đó cũng tạo điều kiện thuận lợi và vô cùng quan trọng cho việc sinh sản tinh trùng. Trong bìu dái được chia thành hai lớp ngăn bên trái và bên phải, giống như hai căn phòng khác biệt, trong đó mỗi ngăn chứa một viên tinh hoàn và một mào tinh.

Con có thấy vấn đề không hề đơn giản không?

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

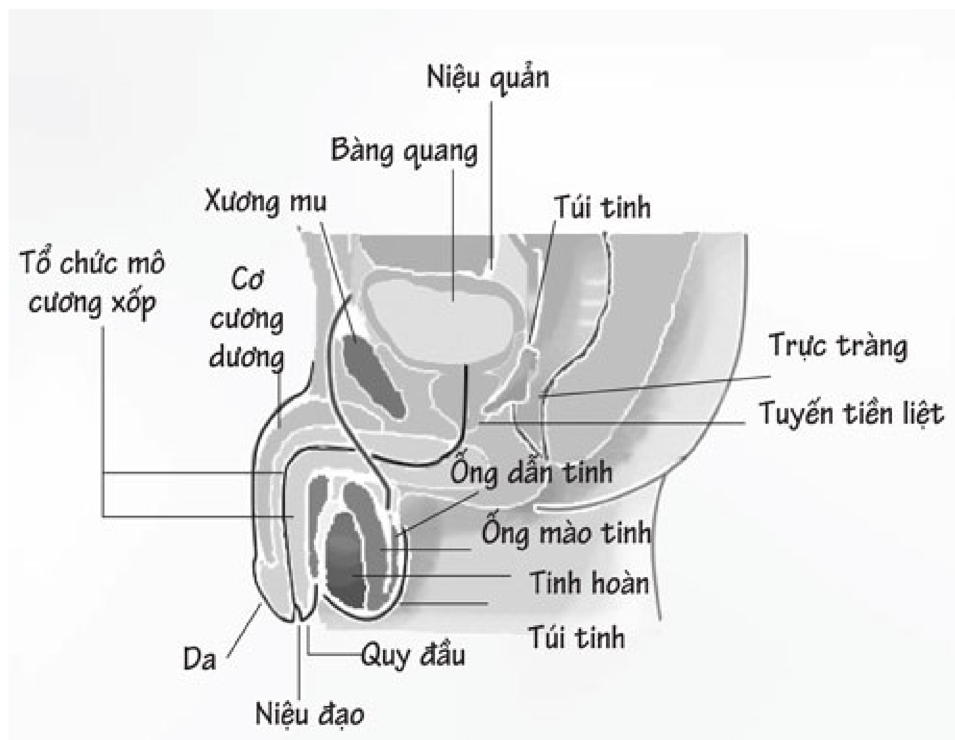
Bố của con.

Bức thư thứ 17:
BỘ PHẬN SINH DỤC TRONG CỦA NAM NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Về bộ phận sinh dục bên ngoài của con trai con đã hiểu rồi phải không, bây giờ bố con mình cùng nhau nói về kết cấu, cấu tạo của bộ phận sinh dục trong của con trai nhé.

Đây là bức tranh minh họa bộ phận sinh dục trong của con trai, từ đó có thể thấy, bộ phận sinh dục trong của cơ thể con trai bao gồm các cơ quan như tinh hoàn, mào tinh, ống dẫn tinh, túi tinh... tạo thành, trong đó tinh hoàn là bộ phận quan trọng nhất của con trai, còn các bộ phận khác đều là cơ quan sinh dục phụ kiện.



BỘ PHẬN SINH DỤC TRONG CỦA NAM

Cái viên hình tròn dạng bầu dục giống quả trứng ẩn trong hai bên phải và trái của bìu dái chính là tinh hoàn. Tác dụng của tinh hoàn trước đó bố đã nói với con rồi, nó là cơ quan sản sinh ra tinh trùng và

tiết ra nội tiết tố Androgen. Sau khi nội tiết tố Androgen được sản sinh ra ở đây, thông qua sự tuần hoàn của máu sẽ truyền đến khắp cơ thể, có chức năng duy trì, thúc đẩy và phát triển đặc điểm sinh dục thứ phát của con trai.

Phần nằm dọc theo đầu trên và bờ sau của tinh hoàn, vật có hình dạng phẳng hình chữ C ấy chính là mào tinh hoàn. Mào tinh hoàn chính là nơi dự trữ tinh trùng, đồng thời cũng chính là đường để dẫn tinh trùng ra bên ngoài cơ thể. Nếu như nói tinh hoàn là xưởng sản xuất tinh trùng thì có thể nói mào tinh hoàn chính là cái kho chứa tinh trùng và đường đưa tinh trùng ra phía bên ngoài cơ thể.

Còn cái ống nhỏ ở hai bên trái và phải kia chính là ốâng dẫn tinh, nó có một đoạn tiếp giáp với mào tinh, còn đoạn kia tiếp giáp với miệng ống niệu đạo, nó có chiều dài khoảng 35 – 45 cm, đường kính ngoài khoảng 2mm, đường kính trong nhỏ chưa đến 1mm. Ống dẫn tinh là con đường duy nhất để tinh trùng trưởng thành từ mào tinh được đưa ra ngoài cơ thể.

Ngoài ra còn có một cơ quan sinh dục bên trong nữa được gọi là túi tinh, hay còn gọi là tuyến tinh, là một tuyến sản xuất khoảng 60% thể tích tinh dịch. Nó dài khoảng 5 cm, nằm ở mặt sau bàng quang, dọc bờ dưới của ống dẫn tinh. Đầu dưới của túi tinh mở vào một ống bài xuất ngắn gọi là ống tiết. Ống này kết hợp với ống dẫn tinh cùng bên tạo thành ống phòng tinh.

Đến đây con đã thấy phức tạp hơn rồi chứ?

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới nhé!

Bố của con!

Bức thư thứ 18:

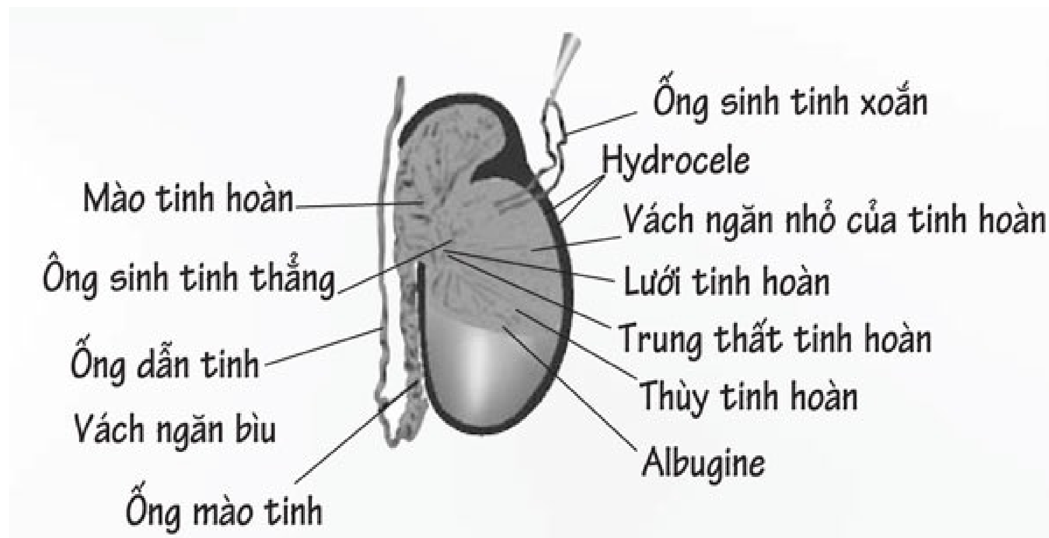
TINH HOÀN VÀ MÀO TINH HOÀN CÓ HÌNH DẠNG NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Chắc con đã đọc bức thư trước bố nói về cơ quan sinh dục bên trong của con trai, trong đó có đoạn: “trong đó tinh hoàn chính là bộ phận chủ yếu của con trai, còn lại đều là cơ quan sinh dục phụ kiện”. Bức thư này, bố thấy cần thiết phải nhắc lại một lần nữa những chuyện liên quan đến tinh hoàn.

Bề mặt ngoài của tinh hoàn có hai lớp, lớp bên trong bao bọc tinh hoàn, lớp bên ngoài phủ trọn bìu dái. Giữa hai lớp da đó là thể khoang trong có chứa dịch khoang. Dịch khoang cũng là một loại “thuốc bôi trơn”, có thể giảm thiểu những lực tác động lên tinh hoàn khi vận động.

Kết cấu bên trong của tinh hoàn tương đối phức tạp, nó được hợp thành từ rất nhiều sợi mô xơ, chia thành hơn 200 tiểu thùy. Tiểu thùy tinh hoàn do ống sinh tinh xoắn và các tế bào trung mô cấu tạo thành, mỗi tiểu thùy sẽ có từ 3 – 4 ống sinh tinh xoắn. Những ống sinh tinh xoắn này giống như những con suối nhỏ, tụ lại với nhau thành một “con sông” lớn - đó là ống sinh tinh thẳng. Những ống sinh tinh thẳng ấy lại tụ thành lưới tinh hoàn ở phần sau của mỗi tinh hoàn, từ lưới tinh hoàn dẫn tinh trùng vào ống mào tinh.



CẤU TẠO TINH HOÀN

Mào tinh hoàn nằm ở bờ sau trên của tinh hoàn, phân thành ba bộ phận: phần đầu, phần thân và phía đuôi. Phần đầu của mào tinh hoàn to mà tròn, là do các ống xuất cuộn lại tạo thành tiểu thùy. Phần đuôi của mào tinh hoàn là kho dự trữ tinh trùng, da bao của nó bị chùng thấp xuống, ngoài vỏ có rất nhiều mạch máu, có một lớp cơ trơn, sự co dãn của lớp cơ trơn đó gúp ích cho việc bài xuất tinh trùng.

Sau khi tinh trùng từ tinh hoàn chảy vào mào tinh hoàn, "tạm trú" ở đó khoảng 5 – 25 ngày (thông thường trung bình là 12 ngày), nhằm thay đổi trạng thái bên ngoài, kích cỡ to nhỏ, kết cấu siêu vi, tính thấm của màng, sự chuyển hóa, độ kháng lạnh và kháng nhiệt của nó, điều quan trọng nhất chính là khả năng thụ tinh cho trứng, mới có thể đạt đến mức độ trưởng thành. Có thể thấy, mào tinh hoàn cũng rất quan trọng đối với con trai.

Ống dẫn tinh trong hệ thống sinh dục của con trai có ở cả bên trái và bên phải, là ống tiếp dẫn giữa mào tinh hoàn và niệu đạo. Bờ ngoài của ống dẫn tinh dày bởi có lớp cơ, khoang ống và ống tiết của túi tinh cũng là nơi chứa tinh trùng.

Tác dụng chủ yếu của ống dẫn tinh chính là dẫn tinh trùng từ mào tinh hoàn đến niệu đạo. Nó chính là ống dẫn duy nhất để dẫn tinh trùng đã trưởng thành đến tuyến tiền liệt. Khi phóng tinh, sự co dãn mãnh liệt và có quy luật của ống dẫn tinh có thể khiến cho tinh trùng được phóng ra ngoài. Ngoài ra, ống dẫn tinh còn có chức năng duy trì và điều tiết hệ thống sinh dục của con trai.

Xem ra, cơ thể con người là một hệ thống phức tạp, các cơ quan có mối liên hệ tương hỗ, mật thiết với nhau và phụ trách những nhiệm vụ chuyên biệt.

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

Bố của con.

Bức thư thứ 19:

RỐT CỤC THÌ TINH TRÙNG ĐƯỢC SẢN SINH NHƯ THẾ NÀO

Con trai của bố

Con còn nhớ khi xem "Sinh mệnh thần kỳ", con có hỏi bố những "con nòng nọc" ở trên những bức tranh kia là gì vậy? Lúc đó, bố cảm thấy không biết nên giải thích với con như thế nào, nên đành trả lời qua quýt: "đó chỉ là những con nòng nọc nhỏ mà thôi"... Bây giờ, đã đến lúc chúng ta cùng nói đến "những con nòng nọc" này rồi, thật ra, nó là những con "tinh trùng".



Vào tuổi dậy thì, dưới sự tác động của nội tiết tố Androgen, tế bào nguyên bào trong tinh hoàn bắt đầu tăng trưởng dồi dào. Mỗi một tế bào nguyên bào phải trải qua sự phân chia trong 72 ngày, cuối cùng

mới trở thành 4 con tinh trùng, trong đó có hai con chưa nhiễm sắc thể X, có hai con nhiễm sắc thể Y. Sự sinh sản của tinh trùng không phải được thực hiện từng bước một mà là cả một quá trình đồng thời. Mỗi ngày có khoảng 50 triệu tế bào nguyên bào được sản sinh và cùng bước vào quá trình phân tách. Cả một quá trình cứ liên tục như vậy, với chu kỳ như thế, mỗi ngày sẽ sản sinh ra được khoảng 2 trăm triệu tinh trùng trưởng thành.

Những con tinh trùng trưởng thành nhìn giống như những "con nòng nọc", phân thành bốn bộ phận: đầu, cổ, thân và đuôi. Trong phần đầu của nó có một bộ phận gọi là thể đỉnh, chính là Acrosome giúp ích cho việc xuyên qua lớp vỏ cứng bên ngoài của trứng đã trưởng thành trong quá trình thụ tinh. Dưới ống kính hiển vi, đầu của tinh trùng có hình bầu dục nhọn, phía trước mặt hình tròn dẹt, phía bên cạnh hình quả lê.

Chúng ta cũng đã từng nói về kết cấu bên trong của bộ phận sinh dục nam rồi. Con biết đấy, khi tinh trùng được sản sinh ra từ tinh hoàn, di chuyển vào mào tinh hoàn để bắt đầu quá trình phát dục và trưởng thành, sau đó qua sự liên hợp giữa ống dẫn tinh và túi tinh của mào tinh hoàn kết hợp tại ống phóng tinh, đi vào niệu đạo, đây cũng chính là con đường để cho tinh trùng được phóng ra khỏi ngoài cơ thể.

Bây giờ con đã hiểu mọi người gọi "những con nòng nọc" là như thế nào chưa?

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới nhé!

Bố của con!

Bức thư thứ 20:

"TINH DỊCH" VÀ "TINH TRÙNG" CÓ GIỐNG NHAU KHÔNG?

Con trai của bố!

Lần trước bố đã kể cho con nghe câu chuyện về những chú nòng nọc – tinh trùng rồi, hôm nay bố sẽ nói cho con nghe về một thứ luôn luôn đi cùng các chú nòng nọc, đó là tinh dịch!

Tinh dịch là một chất dịch được tinh hoàn sản xuất ra. Trong tinh dịch có tinh trùng và chất dịch nhờn (chất dịch nhờn tiết ra từ tuyến tiền liệt và túi tinh). Chất dịch nhờn giống như là một băng tải để tinh trùng di chuyển trong đó, đóng vai trò như một môi chất vận chuyển, đồng thời cũng là nguồn cung cấp năng lượng và dinh dưỡng nuôi tinh trùng.

Thành phần chủ yếu của tinh dịch là nước, chiếm 90% khối lượng của tinh dịch. Trong thành phần hữu hình của tinh dịch, ngoài số tinh trùng đã trưởng thành ra là những tế bào khác chiếm khoảng 1% khối lượng tinh dịch gồm các tinh nguyên bào, tinh bào và các tế bào thượng bì bong rơi. Ngoài thành phần tế bào ra, trong tinh dịch còn có chứa các chất gồm chất béo, protein, các hạt sắc tố, muối vô cơ, đường fructoza...

Về màu sắc, tinh dịch bình thường sẽ có màu trắng đục hoặc hơi vàng, hơi nhầy dính và hơi có mùi.

Thông thường, lượng tinh dịch của người đàn ông phóng ra trong một lần xuất tinh sẽ vào khoảng từ 2ml trở lên. Tinh dịch mới xuất có dạng keo do chịu tác động của enzyme coagulase ở túi tinh, sau đó từ 15 – 30 phút sau sẽ biến thành chất dịch lỏng do chịu tác động của enzyme amylase trong tuyến tiền liệt. Quá trình này người gọi đó là quá trình hoá lỏng tinh dịch.

Người đàn ông bình thường, mỗi lần phóng tinh, số lượng tinh trùng có thể đạt tới trên 200 triệu con. Trước thời điểm phóng tinh, mật độ tinh trùng trong tinh dịch đạt cao nhất, trong đó số lượng tinh trùng phải chiếm tới trên 60%, cường độ hoạt động của tinh trùng cũng đạt từ 60% trở lên. Số lượng tinh trùng còn sống sau khi phóng ra ngoài một giờ đồng hồ cũng phải đạt trên 50% mới là bình thường.

Thế nào, đến đây chắc con đã có thể phân biệt tinh trùng và tinh dịch rồi chứ? Chúng không giống nhau nhưng lại có quan hệ mật thiết với nhau và không thể tách rời nhau được con ạ!

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư khác!

Bố của con.

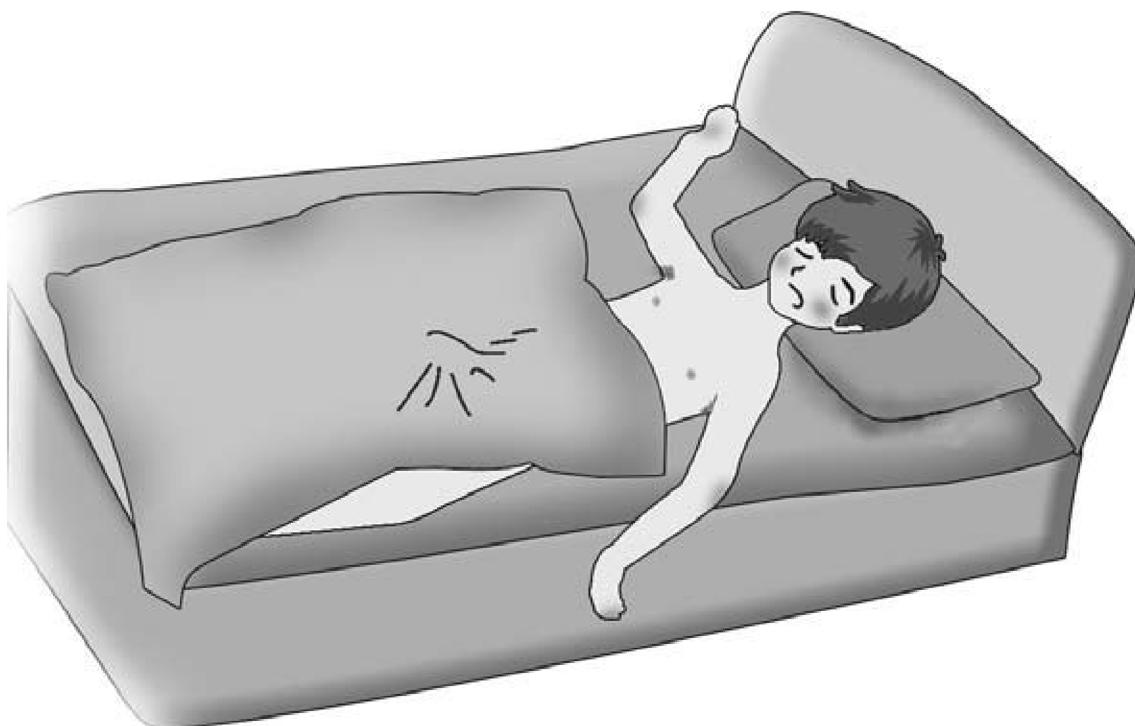
Bức thư thứ 21:

"DI TINH" LÀ HIỆN TƯỢNG NHƯ THẾ NÀO

Con trai của bố:

Trước hết bố muốn để con hiểu được khái niệm "tinh trùng" và "tinh dịch", sau đó bố sẽ giải thích cho con biết khái niệm "di tinh" – thực ra điều mà con vẫn cảm thấy ngại ngùng khi nhắc đến đó chỉ là một hiện tượng sinh lý rất bình thường mà bất kỳ một bé trai nào cũng gặp phải.

Con ạ, thực ra thì di tinh là tình trạng tinh dịch chảy ra ngoài khi không có giao hợp, không có sự kích thích hoặc thủ dâm. Tất cả các bé trai khi bước vào tuổi dậy thì, các cơ quan sinh dục như tinh hoàn, dương vật, bìu sẽ phát triển rất nhanh... để cho ta có khả năng tạo ra các em bé đó con ạ. Cũng như con bây giờ, bọn bố ngày xưa ở vào độ tuổi này cũng rất hay tò mò về giới tính, cũng bắt đầu cảm thấy mến mến một số các bạn gái. Rồi khi đến năm 15 tuổi, hầu hết bọn con trai sẽ đều gặp hiện tượng "di tinh lần đầu tiên" – một dấu hiệu quan trọng trong thời kỳ phát dục của con người.



Thường thì lần di tinh lần đầu tiên đó hay xảy ra vào lúc ngủ nên người ta còn gọi đó là "mộng tinh". Chắc con đang tò mò muốn biết vì sao lại xảy ra hiện tượng như vậy phải không? Để bố giải thích đơn giản cho con dễ hiểu nhé!

Như bố đã viết ở trên, người con trai khi bước vào thời kỳ dậy thì, tinh hoàn sẽ liên tục sản xuất ra tinh trùng. Mỗi một ngày chúng ta sản xuất ra khoảng 200 triệu con tinh trùng trưởng thành cơ đấy con ạ, một con số nghe cũng khổng lồ đấy chứ! Trong khi đó, túi tinh và tuyến tiền liệt cũng sẽ không ngừng tiết dịch. Tinh trùng và các chất dịch đó ngày càng một nhiều lên đến mức không còn chỗ chứa ở bên trong nữa, tự khắc nó sẽ phải chảy bớt ra ngoài qua đường nước tiểu (niệu đạo) để nhường chỗ cho các bạn tinh trùng khác mới sinh ra. Hiện tượng này giống hệt như là một cái thùng nước, bởi khi nước trong thùng đầy rồi mà vẫn liên tục được cấp nước thì theo một lẽ tất yếu là nước thừa sẽ bị tràn ra ngoài thùng. Trong y học, người ta gọi hiện tượng này là "di tinh" con ạ! Đó là một hiện tượng hết sức bình thường, nó không gây ảnh hưởng bất lợi gì tới sức khoẻ nên con đừng lo lắng. Các chuyên gia y tế còn cho rằng, ở một mức độ nào đó thì hiện tượng di tinh còn giúp cơ thể giải toả các căng thẳng tâm lý, nó sẽ có lợi cho sức khoẻ.

Ngoài các nguyên nhân bố vừa kể thì còn một số nguyên nhân khác nữa cũng khiến cho hiện tượng di tinh xảy ra. Ví dụ như việc chúng ta mặc quần lót quá chật, đắp chăn quá nặng, hoặc là thói quen nằm sấp khi ngủ... Nhiều khi còn là do bộ phận sinh dục bị viêm nhiễm, bị bệnh, ví dụ như viêm đường tiết niệu, viêm bao quy đầu, hẹp bao quy đầu, da bọc quy đầu quá dài...

Và tất nhiên, còn có một nguyên nhân phải kể đến nữa đó là khi chúng ta cảm thấy bị kích thích vì xem các bộ phim hay đọc các loại tiểu thuyết miêu tả về tình dục (sex). Lúc đó do tư tưởng chúng ta quá bị tập trung vào vấn đề này nên cũng có thể gây ra hiện tượng di tinh. Rồi ngay cả khi chúng ta nằm mơ thấy gặp một bạn gái mà mình yêu quý, hoặc thậm chí có những giấc mơ không hề liên quan tới tình dục (sex), chỉ nằm mơ thấy những cảnh tượng hồi hộp, gay cấn như bị ai đó đuổi phải chạy rất nhanh, nằm mơ mình đang trèo một vị trí rất cao chóng mặt... cũng đều có thể khiến cho chúng ta bị "ướt quần" đấy con trai!

Ngày xưa vì thiếu kiến thức về giới tính, hầu hết bọn con trai khi bị "ướt quần" lần đầu tiên thường không hiểu chuyện gì đang xảy ra với cơ thể mình, không dám hỏi bố mẹ hay thầy cô giáo vì xấu hổ, nên luôn cảm thấy lo lắng, nghi ngờ, thậm chí sợ sệt, bất an vì nghĩ rằng mình bị bệnh gì đó. Nhưng thực tế thì di tinh là một hiện tượng sinh lý cực kỳ bình thường, không phải là cơ thể mình có vấn đề và càng không thể

gây ảnh hưởng xấu gì tới sức khoẻ. Khoảng 90% nam giới đều gặp phải hiện tượng này. Nếu như không bị kích thích bởi các nguyên nhân mà bố vừa kể trên thì mỗi một người đàn ông bình thường mỗi một tháng cũng đều bị di tinh từ 1 lần hoặc 2 lần, và lượng tinh dịch mỗi lần chảy ra ngoài vào khoảng 3ml – 5ml.

Đọc đến đây chắc là con trai của bố đã biết di tinh chính là một hiện tượng để thông báo với các bé trai rằng mình đã bắt đầu trở thành người lớn, một tiêu chí để khẳng định rằng con đã là một chàng trai thực thụ đấy, cho nên đây là điều đáng vui mừng phải không con trai?

Chào con, hẹn gặp lại con trong những lá thư tới!

Bố của con.

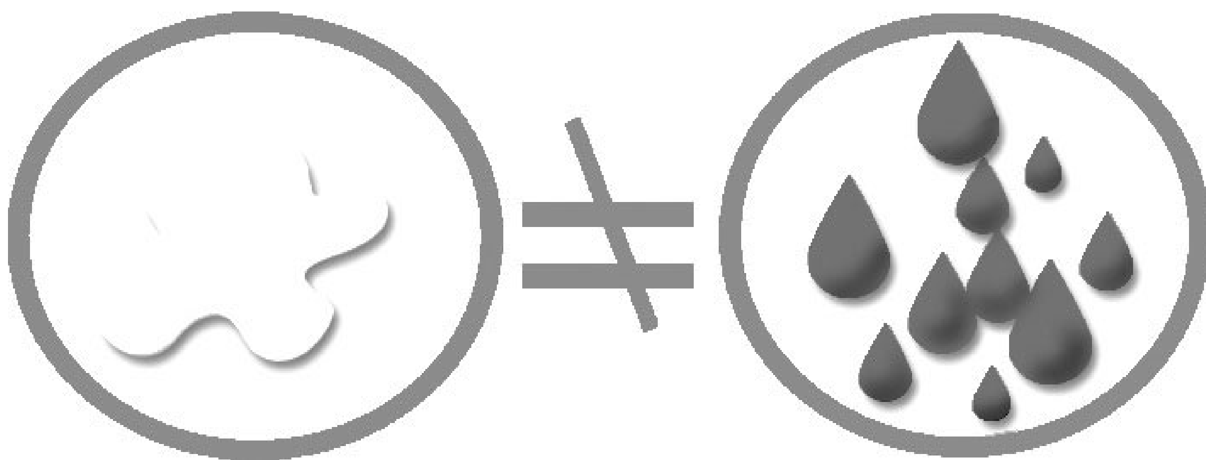
Bức thư thứ 22:
"MỘT GIỌT TINH" BẰNG "MƯỜI GIỌT MÁU"

Con trai của bố!

Lần trước bố đã nói với con rằng di tinh là một hiện tượng sinh lý hết sức bình thường, nhưng chắc là con vẫn thấy có nhiều điều thắc mắc, ví dụ như: các trang quảng cáo tại sao lại nói "tinh dịch là tinh khí của người đàn ông", "di tinh khiến cho thận hư, thận yếu" và không biết là điều này liệu có đúng không? Liệu rằng "một giọt tinh có quý bằng mười giọt máu" như trong các cuốn tiểu thuyết võ hiệp vẫn nói đó không nhỉ?

Trước hết, phải nói thật là bố rất vui vì con đã rất nghiêm túc khi cùng bố thảo luận những vấn đề này! Và giờ bố sẽ giải thích để con hiểu thêm nhé!

Con ạ, cách nói "thận hư" hay "thận yếu" đó thực ra thuật ngữ chuyên môn của Đông y (Trung Quốc). Theo đó thì từ "thận" ở đây không chỉ có nghĩa đơn thuần là "quả thận", mà nó bao gồm cả cơ quan sinh sản duy trì nòi giống và hệ nội tiết trong cơ thể phụ trách việc duy trì toàn bộ các hoạt động sống bình thường của con người.



Theo Đông y, "thận khí" đóng vai trò vô cùng quan trọng. "Thận" có nhiệm vụ điều tiết toàn bộ quá trình từ lúc ta được sinh ra, lớn lên, trưởng thành cho đến khi già yếu rồi chết đi. Nếu như thận khí không đủ sẽ bị coi là thận khí bị suy yếu, hay còn gọi là "thận hư".

Như con đã biết, lượng nước chiếm khoảng 90% tinh dịch, phần còn

lại là lượng nhỏ các chất béo, protein và các nguyên tố vi lượng. Hiện tượng di tinh xuất hiện trong thời kỳ dậy thì của các bé trai là biểu hiện rất bình thường con ạ! Đó không phải là biểu hiện của bệnh tật, cũng không phản ánh tình trạng quả thận khoẻ hay yếu, và đương nhiên càng chẳng có liên can gì tới vấn đề thận hư hay thận suy cả. Một hiện tượng di tinh bình thường thì đương nhiên không thể gây hại gì tới sức khỏe được. Vậy con nhớ đừng bao giờ tin vào những lời nói kiểu như tinh dịch là nguyên khí, là tinh khí của người đàn ông. Bố biết có nhiều người vì thiếu hiểu biết nên cứ tưởng rằng mình bị bệnh, dẫn tới suốt ngày lo lắng, điên cuồng ăn, uống và uống các loại thuốc tẩm bổ, như vậy rất có hại cho sức khỏe con trai ạ!

Thời xưa người ta thường cho rằng: tinh dịch là thứ quý giá nhất của người đàn ông, không thể để tuỳ tiện mất đi, nếu không sẽ dẫn tới tình trạng khô kiệt tinh dịch mà chết, thậm chí câu nói "một giọt tinh dịch bằng mười giọt máu" vẫn còn lưu truyền đến tận ngày nay. Điều này khiến cho nhiều người hiểu nhầm rằng hiện tượng di tinh gây ảnh hưởng tới sức khoẻ con người, thế rồi ngày đêm lo lắng, mất ăn mất ngủ, lúc nào cũng lo sợ rằng cơ thể mình đang bị bệnh, dẫn tới suy nhược thần kinh trầm trọng.

Như chúng ta đã biết, trong tinh dịch, tinh trùng chỉ chiếm 5% khối lượng thôi, còn lại 95% là chất dịch. Bố cũng đã từng nói với con rằng, một người đàn ông trưởng thành bình thường, cứ mỗi một ngày có thể sản xuất được tới 200 triệu con tinh trùng và quá trình này diễn ra liên tục. Các nghiên cứu trong y học cũng đã chứng tỏ rằng thành phần trong tinh dịch được bổ sung liên tục thông qua ăn uống hằng ngày, nên chỉ cần cơ thể ta được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, các cơ quan trong cơ thể chúng ta hoạt động bình thường thì nguồn cung cấp để sản xuất và nuôi dưỡng tinh trùng và tinh dịch sẽ không bao giờ bị đứt đoạn. Một người đàn ông khoẻ mạnh, mỗi một lần phóng tinh sẽ cho ra khoảng 3 - 5 ml tinh dịch, như vậy thậm chí nếu việc phóng tinh có xảy ra liên tục thì cũng chỉ có lần thứ nhất và lần thứ hai là lượng tinh trùng còn tương đối nhiều thôi, nhưng càng về sau thì lượng tinh trùng càng giảm xuống, thậm chí là không còn tinh trùng nữa. Nếu như số lần phóng tinh liên tục nhiều hơn nữa thì sẽ chỉ còn khoái cảm do co bóp của ống phóng tinh đem lại thôi chứ không còn tinh dịch để tiết ra nữa. Và đây thực ra chính là cơ chế tự điều chỉnh và bảo vệ mình của cơ thể con người đó con trai ạ!

Bởi vậy, người đàn ông bình thường chỉ cần tăng cường rèn luyện, tập thể dục để có một sức khoẻ tốt, ăn uống nghỉ ngơi điều độ, không làm những điều đi ngược lại với quy luật của hoạt động sinh lý thì cứ sau

mỗi một lần phóng tinh, thông thường chỉ cần 1 đến 2 ngày là lượng tinh dịch mới lại được bổ sung đạt đến mức bình thường. Như vậy, con có thể thấy là câu nói "một giọt tinh bằng mười giọt máu" là hoàn toàn không có cơ sở khoa học.

Con hãy nhớ là phải luôn tin tưởng vào khoa học, và chúng ta không cần thiết phải lo lắng hay buồn bã vì một số câu nói không có căn cứ con nhé!

Chào con, chúc con mạnh khoẻ và hẹn gặp lại con trong những lá thư khác!

Bố của con.

Bức thư thứ 23:

DI TINH DÂY BẨN QUẦN LÓT, GA TRẢI GIƯỜNG THÌ CẦN XỬ TRÍ THẾ NÀO?

Con trai của bố!

Như hai bố con mình đã nói chuyện với nhau, di tinh là hiện tượng sinh lý bình thường của các chàng trai mới lớn, bất kể người đó là ai cũng đều phải trải qua quá trình này, và bất kỳ người đàn ông trưởng thành nào đều phải đối diện với nó, cho nên con cũng không việc gì phải cảm thấy ngại ngùng khi nói về vấn đề này đâu.

Bố và mẹ là những người thương yêu, gần gũi con nhất, có thể nói là người cần phải hiểu rõ nhất về tình trạng phát triển, trưởng thành của con. Vậy nên con không cần phải lo sợ việc bị bố hay mẹ phát hiện ra việc này, mà ngược lại con có thể thông báo một cách đường đường chính chính với bố mẹ để bố mẹ cùng chia sẻ niềm vui trưởng thành của con! Đương nhiên, nếu như con thấy ngại khi thông báo việc đó với mẹ thì con hãy nói với bố nhé! Bố con mình cùng là đàn ông cả mà!

Có một vấn đề thực tế mà chúng ta cần phải xử lý khi bắt đầu có hiện tượng di tinh con ạ! Đó là việc nó sẽ làm bẩn quần lót, bẩn ga trải giường, vậy thì mình cần phải làm như thế nào nhỉ? Trước hết, con không cần phải giấu diếm bố mẹ chuyện này, bởi vì bố mẹ cũng là những người trải qua việc này! Tiếp đó là phải xử lý giặt sạch những thứ đồ này, tất cả những vết bẩn do di tinh đều có thể giặt sạch sẽ hết con ạ. Để làm giảm bớt việc làm bẩn quần áo, ga trải giường, tốt nhất là trước khi đi ngủ hãy chuẩn bị một chút giấy vệ sinh sạch sẽ hoặc là tấm khăn nhỏ dự phòng ứng cứu. Như vậy là sẽ không bị động, không xảy ra các tình huống dở khóc dở cười nữa. Bố mẹ đều rất thoải mái và hiểu rõ về vấn đề này rồi nên nếu có chuyện gì xảy ra thì con cứ mạnh dạn đề nghị bố mẹ giúp đỡ, chí ít thì con có thể hỏi bố, con nhé! Hai bố con mình sẽ nói chuyện như những người đàn ông với nhau, chắc chắn là sẽ giúp đỡ con giải đáp rất nhiều thắc mắc và cũng là dịp để bố con mình hiểu và gần nhau nhiều hơn!

Thế nhưng có một vấn đề mà bố muốn nhắn nhủ với con trước. Tuy di tinh là một hiện tượng sinh lý bình thường, là vấn đề mà ý chí chủ quan của con người không thể áp đặt hay khống chế được, thế nhưng các yếu tố về nhận thức, cảm xúc hay thói quen sinh hoạt, vệ sinh... cũng đều có những ảnh hưởng nhất định đối với việc này. Hạn chế những ảnh hưởng từ tâm lý, thói quen sinh hoạt xấu thì chúng ta có thể giảm bớt số lần di tinh đấy con trai à!

Đầu tiên, chúng ta cần phải có nhận thức đúng đắn về hiện tượng di tinh, rằng đây là một tiêu chí trong quá trình phát triển của con người. Đó là một hiện tượng sinh lý hết sức bình thường, vì vậy con không cần phải thấy ngại ngùng, xấu hổ hay lo lắng quá mức về nó. Nếu không mỗi lần nhắc tới hiện tượng di tinh là con sẽ cảm thấy lo sợ, buồn bã, thậm chí còn cảm thấy tâm lý nặng nề, như vậy sẽ tạo ra một hiệu ứng không đáng có: càng sợ nó thì nó sẽ càng hay xảy ra.

Ngoài ra, ở vào độ tuổi của con bây giờ, nhiệm vụ học tập rất nặng nề, sự thay đổi của cơ thể cũng như các vấn đề xảy ra trong thời kỳ dậy thì có lúc cũng gây ảnh hưởng ít nhiều tới tâm trạng, cảm xúc hay khả năngï chú ý của con. Cho nên con hãy có ý thức để bồi dưỡng thêm các sở thích trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, cố gắng tập trung vào việc học tập, năng tham gia các hoạt động tập thể để rèn luyện một lối sống tốt, có kỷ luật, không xem các loại sách, báo, băng đĩa... có nội dung kích thích, khiêu dâm để giảm bớt hiện tượng di tinh.

Rồi con cũng nên điều chỉnh lại thói quen sinh hoạt, ví dụ như trước khi đi ngủ không nên uống quá nhiều nước, tránh làm cho bàng quang bị căng lên; khi đi ngủ không nên đắp chăn nặng quá, không mặc quần lót quá chật; hàng ngày có thói quen tắm rửa vệ sinh sạch sẽ, giảm bớt các kích thích đối với "cậu nhỏ"...

Nói tóm lại chúng ta cần phải có thái độ ứng xử đúng mực, bình tĩnh, không nên buồn bã hay lo lắng quá mức về hiện tượng này; ngoài ra cũng cần biết cách xử lý các tác dụng phụ của hiện tượng di tinh về mặt tâm lý cũng như trong sinh hoạt hàng ngày.

Vậy hôm nay bố con mình nói chuyện đến đây thôi nhé! Hẹn gặp con trong những lá thư khác!

Bố của con.

Bức thư thứ 24:

TẠI SAO "CẬU NHỎ" KHÔNG CHỊU NGHE LỜI

Con trai của bố!

Hôm trước anh Minh – con trai bác Hùng đến nhà mình chơi, con và anh cùng xem ti vi. Vào lúc ti vi chiếu cảnh đôi nam nữ ôm hôn nhau, chắc là con cũng chú ý đến những biểu hiện của anh Minh, vì con đã nhấn nút điều khiển chuyển ngay sang kênh khác...

Con trai ạ, thực ra thì việc "thằng nhỏ" đột ngột ngóc đầu lên là một biểu hiện hết sức tự nhiên, là bản năng của con người. Điều đó được tạo ra bởi hàng loạt các phản xạ và chúng ta không thể dùng ý chí của mình để điều khiển hay khống chế nó. Hiện tượng "thằng nhỏ" không vâng lời như thế xuất hiện ở tất cả đàn ông, từ một đứa trẻ con một tuổi cho đến một ông già nhiều tuổi.

Thông thường việc "thằng nhỏ" giương lên như thế là do ham muốn tình dục. Cho nên hôm trước khi nhìn thấy cảnh đôi nam nữ ôm hôn nhau trên ti vi, "thằng nhỏ" của anh Minh mới đột nhiên ngóc đầu dậy và khi những cảm xúc ham muốn tình dục đó hết thì "thằng nhỏ" lại "xẹp" xuống – khôi phục lại trạng thái bình thường –trạng thái tĩnh. Tuy nhiên cũng có những lúc cũng chẳng có một lý do nào cả, dù không có chút ham muốn tình dục nào, chỉ là do buồn đi tiểu hoặc những do những va chạm, cọ xát vô ý của mình hoặc của người khác cũng đều có thể khiến cho "thằng nhỏ" ngóc đầu lên như thế!

Dương vật – chính là bộ phận sinh dục bên ngoài của nam giới. Dương vật được cấu tạo bởi tổ chức mô mềm đặc biệt gồm 3 ống xốp nằm cạnh nhau, trong đó có một ống gọi là thể xốp bao quanh lấy niệu đạo; 2 ống còn lại gọi là thể hang. Thể hang này giống như miếng xốp nhưng bên trong có chứa rất nhiều mạch máu, các hang mạch máu và tổ chức dây thần kinh giao cảm. Ngay từ khi cánh đàn ông chúng ta còn rất nhỏ, mỗi khi buồn đi tiểu hoặc có sự va chạm, cọ xát, kích thích từ bên ngoài, thì các thể hang này sẽ cương cứng bởi lượng máu dồn về mỗi lúc một nhiều thêm. Do đó sự cương cứng của dương vật lúc này không phải là do cảm xúc ham muốn tình dục tạo nên. Theo phân loại cương cứng của dương vật thì đây là hiện tượng cương cứng do nguyên

nhân khi một phần cơ thể bị kích thích trực tiếp, và trong y học gọi đó là sự cương cứng mang tính phản xạ.

Khi các bé trai bước vào thời kỳ dậy thì, lượng hormone sinh dục nam tiết ra sẽ ngày một nhiều hơn; đồng thời với sự trưởng thành ham muốn tình dục cũng dần dần tăng lên. Thế rồi, cứ mỗi khi nghe thấy, nhìn thấy hoặc chỉ cần nghĩ đến các nội dung có liên quan đến tình dục thì lớp vỏ não sẽ tạo ra cảm xúc hưng phấn. Cảm xúc hưng phấn này thông qua dây thần kinh tác động lên các thể hang của dương vật, khiến cho động mạch trong nó dãn nở to ra, tĩnh mạch thu hẹp lại, từ đó khiến cho lượng máu đi vào trong thể hang nhiều hơn, lượng máu đi ra giảm xuống, cuối cùng lượng máu bị giữ lại trong các mạch máu ở thể hang sẽ mỗi lúc một nhiều hơn và gây nên hiện tượng cương cứng ở dương vật. Sự cương cứng bởi nguyên nhân lớp vỏ đại não trở nên hưng phấn khi nghe, nhìn hay những tưởng tượng về giới tính ở đây được gọi là sự cương cứng dương vật do hệ thần kinh.



Ngoài ra còn có một hiện tượng nữa, đó là các chàng trai của chúng ta vào ban đêm khi ngủ say sẽ phải trải qua một quá trình sinh lý: "thằng nhỏ" bỗng ngóc đầu dậy - rồi lại quay trở về trạng thái tĩnh - rồi lại ngóc đầu dậy và lại trở về trạng thái tĩnh. Trạng thái cương cứng này cứ lặp đi lặp lại nhiều lần trong đêm khi ta ngủ say, trong y học người gọi đó là sự cương cứng dương vật vào ban đêm. Khi bước vào thời kỳ dậy thì, số lần dương vật cương cứng vào khoảng 4 – 6 lần/đêm, mỗi một lần kéo dài khoảng 20 – 30 phút, tổng cộng thời gian dương vật cương cứng trong mỗi đêm vào khoảng 2 tiếng đồng hồ.

Con người khi ngủ say, toàn bộ lớp vỏ đại não sẽ rơi vào trạng thái ức chế, tuy nhiên ở một số trung khu thần kinh bậc thấp thì mức độ ức chế đó sẽ ở mức rất thấp. Do các trung khu thần kinh gây ra sự cương cứng của dương vật đều nằm ở trung khu thần kinh bậc thấp nên ban đêm chính là lúc mà tính hưng phấn của nó có thể được tự do thể hiện, và điều đó sẽ khiến cho dương vật xảy ra hiện tượng cương cứng nhiều lần. Ngoài ra, vào buổi sáng, khi mà ta vừa mới thức giấc, do lượng nước tiểu cả đêm tích trữ trong bàng quang khiến cho áp suất trong bàng quang

tăng cao và gây nên hiện tượng "chào cờ" vào buổi sáng, trong y học người ta gọi đó là sự cương cứng buổi sáng.

Tất cả những hiện tượng sinh lý mà bố vừa mới kể ở trên là những hiện tượng tất nhiên phải xảy ra, và nằm ngoài ý chí kiểm soát chúng ta. Cùng với độ tuổi ngày một nhiều thêm, số lần cương cứng và thời gian mỗi lần cương cứng sẽ đều dần dần giảm đi. Trong cả cuộc đời của người đàn ông, cương cứng xuất hiện nhiều nhất và thời gian cương cứng lâu nhất đều xảy ra trong khoảng thời gian từ lúc bước vào độ tuổi dậy thì cho đến năm 20 tuổi.

Con trai yêu quý của bố!

Đọc đến đây chắc con đã hiểu rằng, việc "thằng nhỏ" bỗng trở nên bất trị như vậy vào độ tuổi dậy thì là một hiện tượng hết sức bình thường của tất cả các bé trai. Thế nên con đừng lo lắng nữa nhé! Bởi vì nó cho thấy con đang ngày một lớn hơn, trưởng thành hơn và cơ thể con như vậy là hoàn toàn khoẻ mạnh. Nói một cách khác, nếu như một bé trai đến tuổi dậy thì mà không có hiện tượng "thằng nhỏ" ngóc đầu lên như vậy thì có nghĩa quá trình dậy thì của cậu ta không được bình thường.

Chào con, chúc con mạnh khoẻ và hẹn gặp lại con trong những lá thư khác!

Bố của con.

Bức thư thứ 25:
GẶP BẠN ẤY TRONG MỘNG

Con trai của bố!

Trong lá thư trước, bố đã kể cho con về hiện tượng “thằng nhỏ” bỗng dưng ngóc đầu lên khi nhìn thấy cảnh đôi trai gái ôm hôn nhau trên ti vi rồi. Hôm nay bố sẽ kể cho con nghe thêm một hiện tượng khó chịu khác mà các bé trai thường hay gặp phải trong độ tuổi dậy thì. Đó là hiện tượng mộng tinh con ạ. Bố biết là anh Minh đã kể cho con nghe chuyện anh ấy nằm mơ gặp người bạn gái mà anh ấy thích rồi. Thực ra không phải là bố cố ý nghe lỏm cuộc nói chuyện của các con đâu mà là do anh Minh quá hào hứng khi kể chuyện đó nên đã nói rất to và bố tình cờ nghe thấy hết.

Con có thể hiểu về khái niệm mộng tinh như thế này: nó là hiện tượng xảy ra khi con người trong trạng thái ngủ say nằm mơ thấy cảnh sinh hoạt phòng the hoặc là những hoạt động có liên quan đến vấn đề giới tính. Ví dụ như nằm mơ thấy ôm hôn bạn gái, thậm chí là nằm mơ làm “chuyện đó” với bạn gái... đều là hiện tượng mộng tinh. Nội dung của những giấc mơ này cũng rất phức tạp, nó là những giấc mơ rời rạc, vụn vặt, hư cấu, là những mảnh vụn không hề có tính logic, nhưng cũng có khi nó lại là giấc mơ về một hành vi tình dục hoàn chỉnh của một mối quan hệ trong một câu chuyện cụ thể nào đó. Và thông thường thì những hình ảnh trong những giấc mơ đó đều hết sức chân thực, sinh động. Hơn thế nữa, khoảng 23% số người con gái xuất hiện trong những giấc mơ đó đều là người không quen, 56% là số người con gái mới chỉ gặp 1 lần, thế nhưng có một điều lạ là những người con gái mà mình yêu thích hoặc mình thầm thương trộm nhớ thì lại rất ít xuất hiện trong những giấc mơ đó.

Hiện tượng mộng tinh này có mối quan hệ mật thiết với hiện tượng di tinh mà trước đây bố đã nói với con. Mộng tinh thường gây ra hiện tượng di tinh, tuy thế nhưng không phải là cứ mộng tinh là lại kèm theo di tinh đâu con ạ, nhiều khi xảy ra di tinh rồi thì ngày hôm sau mới xảy ra mộng tinh.

Có thể đọc đến đây con sẽ nói rằng, anh Minh chỉ nói là anh ấy thích cô bạn gái kia thôi chứ không phải là 2 người đang yêu nhau. Và thậm chí anh ấy còn chưa nghĩ tới việc mong muốn được ở cùng với cô bạn gái



đó, vậy thì tại sao lại có thể nằm mơ như vậy được? Liệu rằng mộng tinh có phải là biểu hiện rằng mình mong muốn được làm những chuyện đó không? Và liệu mình có phải là một đứa trẻ “hư hỏng” hay không?

Trên thực tế, độ tuổi dậy thì cùng với việc hoàn tất thời kỳ phát dục, tất yếu sẽ khiến cho người ta cảm thấy mong muốn được khám phá những bí mật về giới tính. Tất cả những hoạt động trong cuộc sống hằng ngày, từ những bối cảnh liên quan tới sex, giới tính ở trong các bộ phim, những câu chuyện tình yêu trai gái trong báo chí, những tấm ảnh, bức tranh các cô gái ăn mặc hở hang... đều có thể khiến cho các bé trai trong độ tuổi dậy thì nẩy sinh những ham muốn tình dục ở những mức độ khác nhau.

Do quan niệm về đạo đức xã hội, vào ban ngày, những cảm xúc ham muốn về tình dục này thường bị kiểm soát, cấm đoán, thậm chí phải giấu kín trong lòng, không thể được thể hiện hoặc thổ lộ với người khác; vì thế cho nên vào ban đêm, khi ngủ say – nằm mơ thì sự ức chế của vỏ não tạm thời bị mất đi nên những cảm xúc ham muốn đó đi vào trong giấc mơ. Vì thế cho nên, mộng tinh là một biểu hiện tự nhiên của cảm xúc ham muốn tình dục, là kết quả tất yếu đánh dấu sự chín mùi của thời kỳ phát dục, và cũng là câu chuyện hết sức bình thường trong quá trình dậy thì của tất cả các bé trai.

Dù là những đứa trẻ từ trước tới nay chưa hề có chút kinh nghiệm nào về hoạt động tình dục, dù chưa từng có trải nghiệm về “tự sướng” thì cũng đều có thể bị mộng tinh và xảy ra hiện tượng di tinh trong giấc mơ. Đó là một hiện tượng bình thường xảy ra trong quá trình dậy thì của cơ thể, không gây ảnh hưởng gì xấu tới sức khoẻ, và cũng không gây phiền toái gì tới người khác, cũng chẳng có liên quan gì tới thuần phong mỹ tục hay đạo đức con người, mà ngược lại về một mức độ nào đó, hiện tượng này còn có tác dụng giải tỏa bớt những áp lực tâm lý về giới tính của các bé trai trong độ tuổi dậy thì.

Bởi vậy con có thể yên tâm rồi chứ, vì mộng tinh là một hiện tượng sinh lý hết sức bình thường, con không cần phải hoảng sợ, lo lắng gì về nó cả mà hãy cứ để nó xảy ra một cách tự nhiên. Nếu đến tuổi dậy thì rồi mà không thấy hiện tượng mộng tinh thì mới không bình thường chút nào. Thông thường, cứ khoảng 10 ngày đến nửa tháng xuất hiện mộng

tinh một lần là bình thường con ạ!

Còn nếu như hiện tượng mộng tinh xảy ra liên tục nhiều lần thì cần phải tìm nguyên nhân xem liệu có phải là do cơ thể con quá mệt mỏi, hay là do mặc quần lót quá chật cọ xát vào dương vật, hoặc là do viêm nhiễm hệ thống đường tiết niệu gây nên hay không?

Ngoài ra, vào độ tuổi dậy thì, cơ thể của con về mặt sinh lý cũng như tâm lý chưa đủ độ trưởng thành, khả năng kiểm soát, điều khiển hành vi của bản thân chưa tốt, cộng thêm áp lực học hành thi cử, nên nếu như con thường xuyên xem các loại phim ảnh, sách báo, tranh ảnh sex, thậm chí chủ động đi tìm kiếm những thứ gây kích thích giới tính đó sẽ khiến cho số lần mộng tinh sẽ tăng nhiều thêm, điều đó sẽ làm ảnh hưởng tới cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, ảnh hưởng tới kết quả học tập của con...

Đó là một điều không nên làm chút nào cả. Bởi vậy, trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày cũng như trong khi học tập, con nên hết sức cố gắng tránh làm những điều có thể tạo ra kích thích ham muốn tình dục, nên duy trì thói quen học tập, nghỉ ngơi có quy luật để có thể giảm bớt sự chú ý của mình về vấn đề giới tính, tập thể dục điều độ, vừa phải cũng sẽ làm giải tỏa năng lượng về giới tính... Tất cả những hoạt động này đều giúp ích cho việc giảm bớt số lần mộng tinh.

Chào con, chúc con mạnh khoẻ và hẹn gặp lại con trong những lá thư khác!

Bố của con.

Bức thư thứ 26:

NAM NỮ ÔM HÔN NHAU CÓ PHẢI LÀ QUAN HỆ TÌNH DỤC KHÔNG?

Con trai của bố:

Đã nói đến vấn đề cương cứng, mộng tinh thì tất nhiên không thể không nói đến một vấn đề, đó là: hành vi quan hệ tình dục.



Con trai của bố, con không cần phải ngại ngùng nhé. Bố biết, các con cũng thường xuyên được nhìn thấy hay gặp phải những từ đó trên báo, đài, ti vi, được nhìn thấy hình ảnh con trai, con gái ôm nhau, hôn nhau thân mật, nhưng có lẽ con không thật sự hiểu đó là chuyện gì phải không. Đó là khi một người con trai và một người con gái thật sự thương yêu nhau, họ sẽ luôn hy vọng được ở cạnh bên nhau mãi, cùng nhau nắm tay, ôm nhau thật chặt, trao cho nhau những nụ hôn nồng thắm... Họ dùng những hành động đó để biểu đạt cho tình cảm, cho tình yêu của mình. Sau đó, khi tình yêu đã đến lúc chín muồi, họ sẽ quyết định trở thành vợ thành chồng của nhau, quyết định về sống chung với nhau dưới cùng một mái nhà. Để cho tình yêu của họ được kéo dài mãi mãi, nên khi họ đã chuẩn bị đủ về vấn đề vật chất, tâm lý và sức khỏe, đặc biệt khi họ đã có đủ khả năng gánh vác trách nhiệm nuôi dưỡng những cục cưng thân yêu của mình, họ sẽ quyết định muốn có một hoặc nhiều đứa con.

Để phụ nữ có thai, họ sẽ ôm nhau, hôn nhau nồng thắm, những điều đó sẽ khiến cho cơ thể xảy ra một số biến đổi: dương vật của con trai sẽ trở nên cương cứng lên mạnh mẽ, đó cũng là sự "cương dương" mà con cũng đã biết rồi đấy. Còn phần âm đạo của con gái cũng sẽ tiết ra một chất dịch nhầy, khiến cho âm đạo của con gái trở nên trơn hơn.

Sau đó, dương vật đã đủ cương cứng của con trai sẽ đi sâu vào âm đạo của con gái và cuối cùng sẽ "giải phóng" tinh trùng ở trong cơ thể con gái – như vậy chính là hoàn tất quá trình "phóng tinh". Mà con gái hàng tháng sẽ có một trứng chín từ buồng trứng rụng rơi vào vòi trứng để chờ được hội ngộ với tinh trùng. Chúng ta đều biết, mỗi lần con trai phóng tinh đều có hàng chục ngàn con tinh trùng, nhìn những con tinh trùng đó trông giống những con nòng nọc, sau khi nó được phóng vào trong cơ thể của người con gái nó sẽ nỗ lực hết sức để bơi đến chỗ quả trứng kia, tranh thủ mọi cơ hội để giành giải "quán quân", và kết hợp cùng với quả trứng đã chín muồi đó.

Đó chính là hành vi quan hệ tình dục đó con trai!

Cùng với sự lớn lên của tuổi tác và bước vào thời kỳ phát dục thì bất luận là con trai hay con gái đều phải trải qua quá trình thay đổi cơ thể như thế cả về tâm lý hay một số cơ quan, bộ phận trên cơ thể. Và song song với nó, giới tính và ý thức nhận thức cũng sẽ dần được nâng lên. Đó chính là hiện tượng sinh lý và tâm lý hết sức bình thường, và cũng từ đó mà nảy sinh sự hiếu kỳ, tò mò, rung động đối với phe kia cũng là một chuyện hết sức bình thường, không có gì khiến con và các bạn phải cảm thấy khó xử hay cảm thấy bản thân mình hư hỏng.

Khi con trai bước vào giai đoạn cao trào của thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì, sự cương cứng của dương vật quả thực cũng sẽ mang đến nhiều phiền toái. Một mặt là do sau khi bước vào tuổi dậy thì, cơ thể dần trở nên trưởng thành, sẽ tự nhiên sản sinh ra nhu cầu tình dục nhất định. Nhưng hành vi quan hệ tình dục thật sự chỉ nên xảy ra khi con đã thật sự trưởng thành, con đã thật sự trở thành một người đàn ông thực thụ, một người chín chắn. Những quy chuẩn đạo đức trong xã hội của chúng ta ngày nay cũng đã được ràng buộc một cách chặt chẽ cho những hành vi quan hệ tình dục trong giai đoạn này. Vì thế, chỉ cần có một chút hành vi nào đó mang tính kích thích nhỏ cũng khiến cho dương vật của con trai đang trong tuổi mới lớn này cương lên dễ dàng hơn của những người đàn ông đã lập gia đình, thậm chí nó còn cương lên bất thình lình ở một số trường hợp không mong muốn hay không hề thích hợp. Vậy nên những hành vi đó cũng không thể cho là học đòi những thói hư tật xấu, cũng không thể xem là hành vi bệnh hoạn, thực chất nó chỉ là một hiện tượng sinh lý vô cùng bình thường mà thôi.

Đương nhiên, nếu dương vật lại cương lên bất bình thường trong những trường hợp như khi đang ở nơi công cộng thì sẽ khiến cho khổ chủ rơi vào trường hợp thật sự khó xử. Nhưng sau khi nó bị cương cứng lên rồi, con càng chú ý đến nó thì cơn hưng phấn tình dục ấy lại càng khó mà biến đi, ngược lại, có khi còn khiến cho nó cương cứng lâu hơn

nữa. Nếu như con đã hiểu đó chỉ là hiện tượng sinh lý bình thường thì điều đầu tiên con cần phải làm là thả lỏng cơ thể, buông lỏng tâm lý của mình, cố gắng điều hòa tinh thần, trở về trạng thái bình thường nhất, và con hãy cố gắng nghĩ đến những sự việc khác, phân tán sự tập trung chú ý của con vào chuyện đó đi, chuyển hướng sự chú ý và sự hưng phấn của con đến mục tiêu khác. Một khi sự chú ý của con không còn tập trung vào nó nữa thì trung tâm hưng phấn ở vỏ đại não cũng sẽ tự nhiên bị thay đổi theo, trung khu hưng phấn tình dục sẽ tự dưng xuất hiện sự ức chế, ngăn cản khiến cho sự cương cứng của dương vật cũng sẽ theo đó tự nhiên mà biến mất.

Vì vậy, thời kỳ phát dục – giai đoạn tuổi dậy thì càng nhất thiết phải thông qua những kênh thông tin, tin tức lành mạnh, chính đáng để tìm hiểu về khoa học, để có những kiến thức chính xác về giới tính, về những hành vi quan hệ tình dục lành mạnh, chỉ có như thế mới có thể khiến cho bản thân con có được một sự bảo đảm về sinh lý cũng như tâm lý.

Hôm nay bố con mình nói chuyện đến đây nhé, hẹn gặp con ở những lá thư tiếp theo!

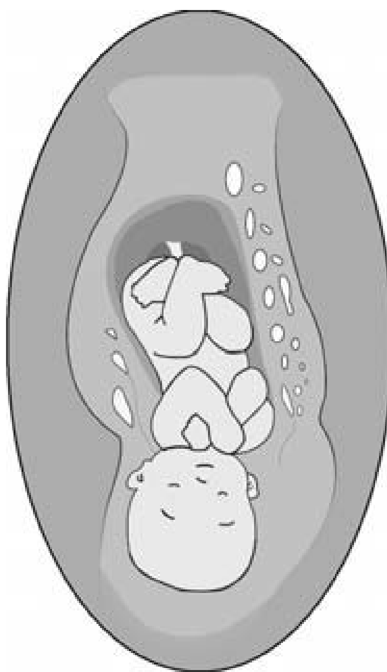
Bố của con.

Bức thư thứ 27:

EM BÉ LỚN LÊN TRONG BỤNG MẸ NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Bất kỳ ai khi còn nhỏ cũng đều có chung một thắc mắc: "Con được sinh ra từ đâu?", và những câu hỏi đó khi được trả lời đều là hàng loạt những đáp án không giống nhau, nào là: nhặt về, bẻ từ trên cây xuống, do thần tiên ban tặng... Nhưng đến bây giờ chắc hẳn con đã hiểu, sau khi có hành vi quan hệ tình dục thì tinh trùng của con trai sẽ kết hợp cùng với trứng đã chín của con gái mà hình thành nên một trứng đã được thụ tinh và ngày ngày lớn dần lên trong tử cung của người mẹ - và người ta gọi đó là bào thai. Bào thai trú ngụ trong bụng mẹ, đợi đến khi đủ 9 tháng 10 ngày thì sẽ được sinh ra. Trong khoảng thời gian này, bào thai sẽ được nuôi dưỡng bằng chất dinh dưỡng từ người mẹ thông qua nhau thai và dây rốn, sau đó cũng sẽ bài tiết những chất cặn bã của mình qua dây rốn. Đến khi bào thai đủ ngày đủ tháng rời khỏi bụng mẹ chào đời, các bác sĩ, hộ lý sẽ cắt đoạn dây rốn đó và buộc nó lại, sau khi dây rốn bị rụng nó sẽ trở thành rốn của con hiện tại đó.



BÀO THAI

Trong thời gian hơn 9 tháng ở trong bụng mẹ, bào thai từ một mầm thai nhỏ tí xíu, dần dần lớn lên, phát triển tứ chi, phát triển các cơ quan trên thân thể, và dần dần trưởng thành.

Tháng đầu tiên: Bào thai bắt đầu phát triển hệ thống gan và hệ thống tiêu hóa.

Tháng thứ hai: Hình thành cánh tay và chân, các bộ phận nội tạng hầu như đã hình thành, tim bắt đầu hoạt động, đã lờ mờ có hình hài khuôn mặt, đại não bắt đầu phát triển nhanh chóng.

Tháng thứ ba: Phát triển một cách nhanh chóng, ngón tay, ngón chân, tai... các bộ phận đã hình thành một cách đầy đủ, hoàn thiện.

Tháng thứ tư: Tất cả các bộ phận trong và ngoài cơ thể đều đã hình thành một cách hoàn thiện, thai nhi bắt đầu cử động chân tay trong bụng mẹ.

Tháng thứ năm: Thời gian này có thể nghe thấy tim thai rõ rệt, người mẹ cảm giác được sự chuyển động của bào thai trong bụng.

Tháng thứ sáu: Hoạt động của bào thai trong bụng mẹ ngày càng nhiều và mạnh mẽ, da của thai nhi đã chuyển sang màu hồng và có nếp nhăn.

Tháng thứ bảy: Thỉnh thoảng sẽ thấy thai nhi mở mắt.

Tháng thứ tám: Thai nhi dường như đã trưởng thành.

Tháng thứ chín: Thai nhi đã trưởng thành thật sự, và bắt đầu di chuyển xuống phần bụng dưới của người mẹ để đợi chào đời.

Khi thai nhi phát dục, trưởng thành, em bé sẽ rất muốn được mau mau chóng ra đời để nhìn ngắm thế giới, gặp gỡ bố mẹ. Nếu như tất cả mọi việc của mẹ và em bé đều diễn ra bình thường, suôn sẻ thì em bé sẽ phát tín hiệu cho mẹ của mình bằng những cơn co bóp tử cung và những cơn co bóp đó diễn ra theo từng đợt, thời gian giữa các cơn co bóp sẽ ngày một ngắn dần, cơn đau do cơn co bóp cũng sẽ ngày một nhiều hơn lên, đồng thời cổ tử cung của người mẹ cũng sẽ theo đó ngày một rộng ra để tạo một "đường thông thoáng" cho em bé chào đời. Trong khoảng thời gian này, người mẹ sẽ vô cùng đau đớn, có nhiều lúc, cơn đau ấy kéo dài lên đến mười mấy tiếng đồng hồ, nhưng người mẹ nào cũng yêu con, cũng nhẫn nại chịu đựng những cơn đau đó để đợi chờ giây phút baby của mình chào đời, chính vì thế mà luôn phối hợp, nỗ lực hết sức dưới sự giúp đỡ của bác sĩ, hộ lý đỡ đẻ. Thai nhi cũng không hề lười biếng, cũng nỗ lực hết mình dùng đầu và vai của mình tiếp xúc vào thành cổ tử cung của người mẹ, để men theo "đường thông

thoáng" đó mà nghiêng người, xoay người để ra ngoài...

Khi cổ tử cung của người mẹ đã mở đến mức đầu của em bé có thể lọt qua, dưới sự hợp lực của cả mẹ và bé, em bé sẽ bị cơn co bóp mãnh liệt của cổ tử cung đẩy ra ngoài âm đạo - đó gọi là sinh con - như vậy em bé đã chào đời rồi đấy! Đương nhiên, cũng có nhiều khi do một số nguyên nhân nào đó khiến cho cả mẹ và em bé không thể tiến hành được những bước "sinh nở tự nhiên" như trên, thì cũng có thể thông qua phẫu thuật - hay còn gọi là phương pháp mổ lấy thai để lấy em bé ra.

"Chửa là cửa mả" - mười tháng mang nặng - một ngày đẻ đau - người phụ nữ - người mẹ đã phải vất vả, khổ sở mang trong mình, nuôi dưỡng một sinh linh bé bỏng như thế đấy. Và cũng kể từ ngày con có mặt trên đời này, mẹ cũng chính là người luôn luôn lo lắng, chăm sóc, bảo vệ cho con, chăm bẵm cho con ngày một lớn khôn... Đó cũng chính là nguyên nhân vì sao mọi người thường ca tụng tình mẹ là tình cảm vĩ đại nhất trên thế gian này đấy con trai ạ. Và cũng chính vì thế, vào ngày sinh nhật của con, con nên nói lời "cám ơn" tự đáy lòng đến mẹ, con trai nhé!

Hôm nay bố con mình nói chuyện đến đây thôi nhé, hẹn gặp con ở những lá thư sau!

Bố của con!

Bức thư thứ 28: THỦ DÂM CÓ PHẢI LÀ CHUYỆN RẤT XẤU KHÔNG?

Con trai của bố:

Chủ đề này vốn dĩ bố để lại cuối cùng mới nói là vì thật sự bố không biết phải nói với con như thế nào nữa. Đây quả là một chủ đề khá nhạy cảm và cũng là một chủ đề gây nhiều tranh cãi nhất.

Thủ dâm tức là dùng tay để tự tạo cảm giác chứ không có bạn tình cùng hợp tác, tức là dùng tay để kích thích vào cơ quan sinh dục để tạo nên sự cực khoái, và cũng để đạt được sự thỏa mãn về tâm lý. Trai gái đều có hành vi thủ dâm, nhưng đại đa phần ở con trai nhiều hơn. Sau khi con trai bước vào thời kỳ phát dục, dưới sự tác động của nội tiết tố Androgen, sự phát dục của các cơ quan sinh dục và đặc điểm sinh dục thứ phát, sự mẫn cảm của các cơ quan sinh dục cũng không ngừng phát triển. Có nhiều lúc, vô tình tay hoặc một vật nào khác chạm vào bộ phận sinh dục cũng gây nên hưng phấn tình dục nhất thời. Chính vì thế mà bọn họ sẽ có khả năng thường xuyên "nghịch" bộ phận sinh dục của mình, hơn nữa trải nghiệm qua mỗi lần lại thêm sâu sắc vì thế mà hành động thủ dâm dần dần bắt đầu.

Trước đây, mỗi khi nhắc đến thủ dâm, người ta thường coi nó là một hành vi không có đạo đức, không lành mạnh, coi là tai họa khủng khiếp hay là vấn đề mà không ai muốn nhắc đến, hạn chế nhắc đến một cách tối đa. Thật ra, ngay từ khi còn rất nhỏ, rất nhiều bé trai nghịch bộ phận sinh dục do tò mò, hay mặc quần quá chật, hay do vận động mà có những ma sát khiến cho bộ phận sinh dục bị kích thích dẫn đến những trải nghiệm khoái cảm, điều đó chính là hành vi tự thủ dâm một cách vô ý thức hoặc có ý thức.

Nhưng phải đến khi bước vào thời kỳ phát dục – tuổi dậy thì, cùng với lượng nội tiết tố Androgen được tăng cao, tự nhiên đã sản sinh ra những nhu cầu và xung động về tình dục, các con sẽ có rất nhiều tưởng tượng, hiếu kỳ, mơ tưởng đến vấn đề tình dục. Thêm vào đó, trên truyền hình, ti vi, báo đài, hay đặc biệt trên mạng Internet các con được chứng kiến rất nhiều những cảnh tượng có thể gây kích thích tình dục, gây hưng phấn. Dưới sự tác động, thúc giục của nhu cầu sinh lý và tâm lý, tự



nhiên các con sẽ có những hành vi tự thủ dâm một cách có ý thức, và đó cũng là một phương thức hoạt động tình dục bình thường. Nhiều năm trở lại đây, trong việc giáo dục giới tính đã tồn tại một sự hiểu lầm, đó chính là tuyên truyền thủ dâm cực kỳ có hại. Nhiều người đã cho rằng hành động thủ dâm vô cùng có hại đối với sức khỏe của con người, hơn nữa nó lại là một hành vi không có đạo đức, là hành vi khiến cho người ta phải cảm thấy xấu hổ. Những điều đó hoàn toàn không đúng con trai ạ.

Theo thống kê, ở Mỹ số lượng học sinh nam đã từng có hành vi thủ dâm lên đến trên 90% và số lượng học sinh nữ đã từng có hành vi thủ dâm lên đến trên 75%, và ở nước ta, số lượng nam nữ thanh niên có hành vi thủ dâm cũng không phải là nhỏ. Quan niệm hiện đại cho rằng, sự rung động giới tính chính là một bản năng sinh lý của con người, khi loại năng lượng đó tập trung lại, tụ lại đến một trình độ nhất định nào đó thì sẽ buộc phải tìm cách để phát tiết ra ngoài, trước đây bố đã từng nói đến chuyện "con đập tràn nước", và việc này cũng tương tự như thế đấy con trai của bố ạ.

Tự thủ dâm chính là một biểu hiện sinh lý của những nam nữ thanh niên đã đến tuổi trưởng thành, nó là một phương thức hữu hiệu để giải quyết, bài trừ đi những bồn chồn, hồi hộp, lo lắng, bất an khi áp lực tình dục nặng nề gây nên.

Khoa học hiện nay đã chứng minh, nếu như biết cách thủ dâm một cách có chừng mực thì lại có những lợi ích nhất định đối với sức khỏe của con người.

Do thành phần dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày của các con được cung cấp một cách cân bằng, đầy đủ mà hiện nay thời kỳ phát dục hay tuổi dậy thì của các con cũng đã đến sớm hơn rất nhiều. Khi các cơ quan sinh dục đã trưởng thành rồi thì tự nhiên cơ thể sẽ sản sinh ra những nhu cầu về tình dục, mà thông thường thì từ lúc các cơ quan sinh dục trưởng thành cho đến lúc đến lứa tuổi có thể kết hôn được cũng phải 5 – 7 năm, thậm chí khoảng thời gian ấy còn kéo dài nhiều hơn nữa. Nhưng khoảng thời gian này lại là khoảng thời gian mà năng lượng tình dục của con người rất cao, nhu cầu cần được phát tiết, giải quyết những căng thẳng, tồn đọng ra ngoài lại vô cùng cấp thiết. Chính vì thế, trong

lúc này, hành động thủ dâm lại là một phương pháp giải tỏa những năng lượng do rung động tình dục một cách hữu hiệu, hợp lý không làm hại đến bản thân và người khác và như thế, nó đã có một lợi ích nhất định đối với sức khỏe, sự lành mạnh về cả sinh lý và tâm lý của con người.

Đó cũng chính là lý do mà bố đã để chủ đề nhạy cảm này để nói chuyện sau cùng với con đấy, con trai ạ.

Hôm nay đến đây thôi nhé! Hẹn gặp con ở những lá thư sau.

Bố của con.

Bức thư thứ 29:
PHẢI NHÌN NHẬN THỦ DÂM THẾ NÀO CHO ĐÚNG

Con trai của bố:

Thư trước bố đã từng nói, hành vi thủ dâm có một lợi ích nhất định đối với sức khỏe của con người, vậy nên chúng ta không nhất thiết phải lảng tránh vấn đề này. Mặc dù nói nó có lợi ích nhất định, nhưng kiểu hành vi tình dục không tự nhiên này không phải hoàn toàn không có hại cho sức khỏe của cơ thể, và sự có hại ấy không phải không đáng để nhắc đến nhé con trai. Điều quan trọng mà con và các bạn con cần phải nhớ, đó chính là làm thế nào để nắm vững được hai chữ "điều độ"!

Thông thường người ta cho rằng, nếu như thủ dâm một tuần nhiều hơn 1 lần thì đó gọi là thủ dâm quá nhiều rồi đấy.

Dù rằng thủ dâm một cách hợp lý, thỏa đáng không có hại gì cho sức khỏe, nhưng dù sao nó cũng là một phương thức quan hệ tình dục không tự nhiên của con người. Chính vì thế nếu như các con thủ dâm trong một khoảng thời gian dài với một tần suất quá nhiều thì điều đó sẽ dễ dàng dẫn đến xuất hiện những trở ngại về công năng của các cơ quan sinh dục, chẳng hạn như bệnh liệt dương, chứng xuất tinh sớm, không thể xuất tinh hay lãnh cảm... Tất cả những điều đó sẽ khiến sau này các con không cảm nhận được sự thỏa mãn thật sự trong quan hệ tình dục, thậm chí sẽ có thiên hướng tình dục lệch lạc... Đồng thời, nếu như trong lúc thủ dâm động có các động tác kích thích quá mạnh bạo, hay sử dụng những công cụ hỗ trợ không thỏa đáng, hay không chú ý đến vệ sinh thân thể và cậu nhỏ... cũng sẽ dẫn đến những tổn thương, xung huyết, rách bao quy đầu hay viêm nhiễm, nhiễm trùng... cho bộ phận sinh dục, và tất nhiên điều đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe đúng không con trai.

Mặt khác, nếu như con cũng thường xuyên phóng túng, thường xuyên đi tìm khoái cảm từ thủ dâm thì con sẽ rất dễ bị rơi vào chứng nghiện thủ dâm hay thủ dâm quá độ, khó có thể khống chế được bản thân mình. Chính vì thế, con sẽ thường xuyên xuất hiện tâm lý hối hận, tội lỗi, tự giày vò, trách móc bản thân, tự xấu hổ với bản thân, với mọi người và kèm theo đó là cảm giác sợ hãi, cảm thấy mình như là người có

tội, điều đó sẽ trở thành một gánh nặng tâm lý vô cùng nặng nề đè lên vai của con. Gánh nặng đó cũng sẽ là cái khóa khóa chặt tinh thần của con, khiến con không có cách nào thoát ra khỏi, luôn luẩn quẩn trong sự đau khổ lẫn lo lắng, tự trách móc, đầy mâu thuẫn của chính mình, và tất nhiên, ở lâu trong tình trạng như thế sẽ dẫn đến hàng loạt những vấn đề về tâm lý. Gánh nặng tâm lý đó cộng thêm những kích thích lặp đi lặp lại khi thủ dâm sẽ tạo ra sự xung huyết ở cơ quan sinh dục, khiến cho tuyến tiền liệt bị viêm nhiễm, chất lượng tinh dịch bị giảm sút, cơ thể tiêu hao sức lực một cách quá nhiều... Vòng luẩn quẩn đó lặp đi lặp lại sẽ khiến con mất ngủ, đêm ngủ không ngon giấc, chập chờn, mộng mị, toàn thân mệt mỏi vô lực, sức tập trung giảm sút, trí nhớ cũng suy giảm, và một điều quan trọng hơn nữa đó chính là nó sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của hành vi quan hệ tình dục thật sự khi các con đã trưởng thành, đã trở thành những người đàn ông thực thụ có đầy đủ trách nhiệm và bản lĩnh để bước vào cung điện của hôn nhân. Thậm chí còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng sinh con nữa đấy con trai nhé.

Nếu vậy thì phải "đối xử" như thế nào đối với thủ dâm đây con trai? Điều đó bao hàm khá nhiều vấn đề, trong đó có vấn đề khoa học, tự mình phải biết khống chế, điều chỉnh, quản lý chính mình.

Đầu tiên, cần phải thiết lập một quan niệm khoa học, có được một nhận thức đúng đắn, chuẩn xác về hành vi thủ dâm có lợi với sức khỏe tâm, sinh lý của con người như thế nào và khi thủ dâm quá độ sẽ gây nên những ảnh hưởng, hậu quả nghiêm trọng ra sao. Nếu đã nhận thức được hành vi thủ dâm là một hành vi thích đáng để giải quyết những áp lực tình dục trong thời kỳ phát dục - tuổi dậy thì và đó là một hiện tượng hoàn toàn bình thường, không ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của con người, lại còn tiêu trừ được những áp lực tâm lý do thủ dâm tạo ra thì cũng không cần phải có những gánh nặng tâm lý không đáng có như xấu hổ, hối hận hay sợ hãi vì đã thủ dâm. Đồng thời bên cạnh đó cũng cần phải hiểu thủ dâm quá độ sẽ gây nên những nguy hại như thế nào, và phải biết tự học cách khống chế, kìm chế những cảm xúc, hành vi của mình.

Đối với thanh thiếu niên, tâm lý vẫn chưa hoàn toàn trưởng thành, khả năng tự khống chế bản thân tương đối kém. Chính vì thế, khi thủ dâm và được trải nghiệm những khoái cảm do thủ dâm đem đến thường bị chìm đắm trong cảm giác đó khó có thể thoát khỏi và dễ dàng thủ dâm quá độ. Vì muốn đi tìm khoái lạc do tình dục đem lại đã không màng đến tình hình sức khỏe thực tế của mình, cưỡng ép bản thân thủ dâm. Điều đó không những phá hủy sức khỏe bản thân mà còn thể hiện bản thân là người không có trách nhiệm với chính mình. Do đó khi đã

có hiểu biết đầy đủ về thủ dâm rồi thì cần phải học cách chế áp những cám dỗ, mê hoặc, khoái cảm do thủ dâm mang đến, cần phải tìm mọi phương pháp để khống chế cảm xúc, kìm chế hành vi của mình, dồn hết tinh lực của mình vào việc học hành, tích cực tham gia những hoạt động văn hóa thể dục thể thao bổ ích đánh lạc hướng những ham muốn tình dục từ đó sẽ khống chế và giảm bớt số lần thủ dâm.

Và con trai cũng nên nhớ, trong cuộc sống hàng ngày cũng cần phải rèn luyện những thói quen, nếp sống tốt, có nguyên tắc, chẳng hạn như: đi ngủ đúng giờ, dậy đúng giờ, không được phép xem những sách ảnh, băng đĩa có những hình ảnh mang tính chất khiêu dâm, kích thích, đồi trụy, thường xuyên đi ra ngoài giao lưu với bè bạn về công việc, học tập để triệt tiêu đi những ham muốn hay kích thích đối với cơ quan sinh dục. Không được phép nhịn tiểu, tránh để bàng quang quá đầy gây nên kích thích, tránh mặc quần lót quá chật, quá nhỏ phòng trừ những ma sát, động chạm vào bộ phận sinh dục gây nên kích thích không đáng có... Một khi phát hiện thấy bản thân mình bị chìm đắm trong cảm giác do thủ dâm mang lại thì phải tìm mọi cách để phân tán sự chú ý, điều chỉnh lại cuộc sống của mình, tránh tiêu hao và phát tiết quá nhiều tinh lực của cơ thể. Bên cạnh đó, cần hạn chế tối đa ở một mình hoặc ở cùng những người bạn cũng có những sở thích hay ham muốn thủ dâm như thế... Đó chính là những biện pháp hữu hiệu để giảm thiểu thủ dâm đó con trai.

Bố nói chuyện này cũng chính là vì muốn con có nhận thức đúng đắn, chính xác về những đặc điểm của cơ thể và những thay đổi tâm, sinh lý trong thời kỳ phát dục của mình. Điều quan trọng hơn cả, chính là bố muốn con trai của bố sau khi đã có được nhận thức đúng đắn rồi sẽ biết việc gì có thể làm và việc gì cần phải hạn chế hay khống chế. Để đối diện với những cơn đại hồng thủy, thì phương pháp tốt nhất không phải là tìm cách ngăn chặn mà hãy để cho nó chảy, cho nó tràn! Việc gì đến sẽ phải đến, vậy thì việc tốt nhất chính là nên biết trước việc gì sẽ xảy đến và phải ứng phó với nó như thế nào cho đúng, đó mới thực sự là điều nên làm con ạ.

Thế nhé, hôm nay bố con mình nói chuyện khá nhiều, đúng không? Hẹn gặp con ở lá thư sau nhé!

Bố của con.

CON TRAI CŨNG CẦN PHẢI GIỮ GÌN VỆ SINH

Ngay từ nhỏ đa phần con trai đã hiếu động, nghịch ngợm hơn con gái, sức khỏe cũng hơn con gái, và rất cẩu thả, muốn để một cậu con trai rửa mặt, rửa chân một cách cẩn thận, hay bắt cậu ta không được động cái này, chạm cái kia thật sự rất khó. Nhưng những chuyện đó lại rất quan trọng đối với sự phát dục và sức khỏe của con trai. Ngoài ra, một ngoại hình "gọn gàng" quan hệ rất lớn đến "hình tượng" của một cậu con trai trong tuổi dậy thì.



Bức thư thứ 30:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT CHÀNG TRAI CƯỜNG TRÁNG - VẠM VỠ

Con trai của bố:

Hơn hai mươi bức thư trước bố đã viết, đã nói nhiều chuyện với con, và bố đã phần nào nói về những quy luật thay đổi cơ thể trong tuổi dậy thì, cũng đã đề cập đến nguyên nhân dẫn đến những thay đổi đó, đồng thời cũng đã nói đến kiến thức giữ gìn vệ sinh thân thể rồi đúng không? Bố thiết nghĩ những kiến thức đó đủ để cho con chuẩn bị nghênh tiếp tuổi thanh xuân – tuổi dậy thì rồi! Nhưng có điều, nếu như con muốn trở thành một anh chàng cường tráng, vạm vỡ và đẹp trai thì vẫn còn rất nhiều điều cần phải chú ý đấy con trai ạ. Mong con lắng nghe những điều bố nói:

Mỗi một cậu trai đều mơ ước trở thành người đàn ông khỏe mạnh, cường tráng, mà giai đoạn dậy thì là giai đoạn cơ thể có sự phát dục nhanh nhất, trưởng thành nhanh nhất, cơ thể phát triển chiều cao nhanh nhất. Vậy phải làm thế nào lợi dụng giai đoạn vàng này để tăng trưởng chiều cao cũng như cân nặng của mình? Con trai nhớ nhé, điều đầu tiên cần phải kể đến chính là vấn đề dinh dưỡng.

Chúng ta cũng đã từng nói, giai đoạn dậy thì là giai đoạn vàng, là giai đoạn cao trào để cho cơ thể và tâm sinh lý phát triển mạnh mẽ. Trong thời kỳ này, bộ xương có tốc độ phát triển mạnh mẽ, thần tốc, các múi cơ cũng rầm rộ nở ra, sức mạnh cũng được tăng cường, hoạt động tư duy cũng trở nên linh hoạt hơn... Tất cả những điều đó đều cần đến sự bảo đảm của một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, cân bằng và hoàn thiện. Nếu như chế độ dinh dưỡng không đủ, điều đó sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự phát dục trên các phương diện trong thời kỳ tuổi dậy thì.

Con người cần một số lượng lớn và đa dạng về các thành phần dinh dưỡng. Khi nói đến dinh dưỡng, có lẽ các con sẽ nghĩ ngay đến nào thịt gà, thịt vịt hay các loại cá mú, trứng gà, đường sữa... đúng không? Thật ra, dinh dưỡng mà cơ thể con người cần rất đa dạng. Nó không chỉ bao gồm các thức ăn có chứa protein, chất béo, chất đường các loại (carbohydrate)... Tất cả những chất mà người ta quen gọi là các thành phần dinh dưỡng. Ngoài ra còn bao gồm các vitamin và những nguyên tố vi lượng, chất xơ... đó cũng đều là những thành phần mà cơ thể con

người không thể thiếu được. Hay nói một cách đơn giản, những đồ ăn thức uống mà trong đó hàm chứa đầy đủ các nguyên tố, thành phần dinh dưỡng không có nhiều, chẳng hạn như trong sữa bò, tuy thành phần dinh dưỡng trong đó có vẻ khá đầy đủ, nhưng lại thiếu chất xơ. Chính vì thế, nếu một người ăn uống thiên lệch trong một thời gian dài thì chắc chắn những thành phần dinh dưỡng trong cơ thể sẽ không được đáp ứng đầy đủ, hay còn gọi là thiếu chất dinh dưỡng. Nhưng khi một loại thành phần dinh dưỡng nào đó lại có trong cơ thể quá nhiều do ăn uống thiên lệch lại gây ra những ảnh hưởng hấp thụ bình thường và khả năng lưu trữ trong cơ thể, chẳng hạn, lượng đường hay lượng phốt pho nhiều sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và lưu trữ canxi trong cơ thể. Chính vì thế, việc bổ sung dinh dưỡng một cách cân đối và đầy đủ vô cùng quan trọng, nếu ăn uống thiên lệch hay cung cấp không đủ dinh dưỡng cho cơ thể trong một thời gian dài sẽ trực tiếp ảnh hưởng xấu đến sự phát dục của đại não và sức khỏe của cơ thể.



Cho nên các con cần phải chú ý bổ sung đầy đủ nhé:

Thứ nhất: cần phải đáp ứng đầy đủ lượng protein. Thông thường mà nói, lượng protein mà con trai cần trong một ngày trung bình khoảng 80 – 90 gram, nhiều hơn con gái một chút. Những thức ăn chủ yếu có

thể cung ứng protein bao gồm: thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu và chế phẩm của đậu... Ở đây có một điều bố cần phải nói rõ, khi sử dụng bất kỳ một thực phẩm nào cũng cần phải suy xét đến hai chữ "mức độ", protein tuy rằng rất tốt, nhưng cũng không được phép ăn nhiều. Nếu lượng protein được dung nạp quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và tiêu hóa của các thành phần dinh dưỡng khác.

Thứ hai: đó là cần phải bổ sung nhiệt lượng một cách dầy đủ, điều này đối với con trai mà nói rất quan trọng. Thời kỳ phát dục ở tuổi dậy thì là thời điểm cơ thể có sự phát triển vượt bậc, tốc độ phát triển rất nhanh, vì thế mà cần phải bổ sung một lượng lớn nhiệt lượng. Cũng bởi vì con trai hoạt động nhiều hơn con gái, năng động hơn con gái, tham gia nhiều hoạt động thể dục thể thao cần đến sức lực hơn con gái nên khi so sánh với nhau thì lượng nhiệt lượng mà con trai cần phải nạp vào trong một ngày trung bình khoảng 3000 kcal. Nhưng đối với con gái thì chỉ cần khoảng 2700 kcal nhiệt lượng mà thôi, chênh lệch với nhau khoảng 300 kcal. Những đồ tinh bột mà hàng ngày ta sử dụng như cơm, bánh mì... đều chứa một hàm lượng đường khá lớn (carbohydrate), đó chính là nguồn cung cấp nhiệt lượng chủ yếu cho cơ thể. Nói khác thì những bữa ăn bình thường của chúng ta phần nào đã cung cấp đủ nhiệt lượng cần phải có cho cơ thể, không cần thiết phải đặc biệt bổ sung ở bên ngoài nữa con trai nhé.

Thứ ba: để đảm bảo cho bộ xương phát triển một cách hoàn hảo nhất, tối đa nhất, các con cần phải bổ sung một lượng vừa đủ các nguyên tố vi lượng, các vitamin và khoáng chất như sắt, kẽm, magie, canxi... Trong thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì, bộ xương của các con phát triển với tốc độ chóng mặt, nên hàm lượng canxi mỗi ngày các con cần phải nạp vào trung bình lên đến 1000 – 1200 mg. Mà kẽm là thành phần hoạt tính của các dạng enzyme trong cơ thể, có vai trò rất quan trọng trong việc điều chỉnh công năng của hệ thống miễn dịch, thúc đẩy quá trình phát dục. Có rất nhiều thực phẩm trong đó có chứa hàm lượng vitamin và nguyên tố vi lượng phong phú, chẳng hạn như sữa và các chế phẩm từ sữa, hải sản, đậu và chế phẩm từ đậu, rau xanh, hoa quả.... Ngoài những nhu cầu đặc biệt, bình thường các con cần phải chú ý bổ sung nhiều loại thức ăn, đa dạng hóa bữa ăn, như vậy mới cung cấp đủ các thành phần dinh dưỡng cho cơ thể. Các con cũng cần nhớ, để đảm bảo cho việc hấp thụ canxi một cách tốt nhất, mỗi ngày các con nên uống từ 800 – 1000 ml sữa bò.

Và cuối cùng, sự phát dục còn cần đến nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng, đặc biệt là vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin D và Folate... Các nguyên tố vi lượng và vitamin chủ yếu có ở trong rau

xanh, hoa quả, vì thế các con nhớ ăn nhiều rau, củ, quả nhé.

Tóm lại, nếu con muốn lớn vổng lên trong mấy năm "vàng" này, muốn được khỏe mạnh, cường tráng, vạm vỡ thì phải sửa đổi thói kén ăn đi nhé, hơn nữa, con cũng phải hạn chế các món ăn nhanh như Kentucky, Pizza... và các đồ uống có ga... Bố không muốn nói những điều đao to búa lớn với con nữa, mẹ cũng đã cố gắng hết sức mình để chuẩn bị những bữa ăn ngon cho cả nhà mình rồi, việc còn lại chỉ còn do con mà thôi.

Thế con nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 31:

MUỐN KHỎE MẠNH THÌ PHẢI TẬP THỂ THAO THẬT NHIỀU?

Con trai của bố:

Xem ra nguyện vọng trở thành một anh chàng cao to, vạm vỡ đã khiến con dần dần thay đổi thì phải! Cả bố và mẹ đều thấy con đã cố gắng sửa đổi thói kén ăn. Có lẽ vì thế mà tối nay mẹ đã chủ ý chuẩn bị món con thích ăn nhất: món tôm hấp - đó là phần thưởng cho con đấy, con trai yêu quý ạ!

Vấn đề dinh dưỡng coi như đã được giải quyết, bây giờ chúng ta nói đến một nhân tố khác cũng quan trọng không kém để có thể giúp con có được một vóc dáng cao to, khỏe mạnh, vạm vỡ - đó chính là chuyện luyện tập thể dục thể thao.

Con chắc cũng đã thuộc lòng quy luật rồi nhỉ: thời kỳ phát dục chính là thời kỳ vàng bởi cơ thể có được sự phát triển nhanh tột bậc, và việc rèn luyện cơ thể cũng là một phương pháp để thúc đẩy tăng trưởng chiều cao và sức khỏe con à. Đầu tiên, việc luyện tập thể dục thể thao sẽ thúc đẩy các cơ quan trên cơ thể phải hoạt động - nhờ thế mà khung xương và các cơ bắp cũng được phát triển. Tiếp đến, luyện tập thể dục thể thao cũng có thể khiến cho các công năng, chức năng của các cơ quan nội tạng bên trong cơ thể được nâng cao rõ rệt. Thứ ba, vận động nhiều cũng khiến cho chức năng của phổi và hệ hô hấp tốt hơn. Cuối cùng, nó còn giúp ích cho việc tăng trưởng và phát triển của đại não và toàn bộ hệ thống thần kinh. Con vốn là đứa trẻ ham mê thể dục thể thao nên những lợi ích của việc luyện tập chắc bố không cần nói nhiều nữa. Bây giờ chúng ta chỉ cần chú trọng đến những điều cần chú ý khi luyện tập thể dục thể thao thôi nhé, đây chính là chuyện các con thường xuyên coi nhẹ đấy.

“An toàn” khi luyện tập thể dục thể thao phải được đặt trên hàng đầu.

Mục đích chính của việc tập thể thao là nâng cao thể lực, nếu vì luyện tập mà gây nên những tổn thương, chấn thương thì thật đáng tiếc. Còn nhớ lần trước khi thắng trận bóng đá, tụi con vui mừng quá đỗi, lập

thành "kim tự tháp", chen chen chúc chúc, cuối cùng chẳng phải bạn Bằng đã bị chấn thương đó sao? Chính vì thế, trong luyện tập thể dục thể thao, các con cần phải học cách chú ý bảo vệ mình và không làm tổn thương đến người khác.

Tiếp đó là rèn luyện thể dục thể thao cần phải đúng thời điểm, đúng thời lượng và đúng mức độ.

Thời gian luyện tập thể thao cũng cần phải xem xét thật kỹ lưỡng con trai nhé, không phải lúc nào nhớ ra là lao vào luyện tập được ngay đâu. Chẳng hạn, trước và sau khi ăn cơm không được phép có những hoạt động mạnh, hay sau khi ngủ dậy cũng chỉ nên vận động nhẹ nhàng, không được có những hoạt động hay động tác quá mạnh, nếu không sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.



Cường độ vận động cũng phải phù hợp, không nhẹ quá mà cũng không nên nặng quá, quá ít, quá nhẹ sẽ không đạt được hiệu quả rèn luyện mong muốn nhưng cường độ nặng quá cũng sẽ khiến cơ thể quá tải, ảnh hưởng cực xấu đến sự phát dục của cơ thể. Việc luyện tập thể dục thể thao với cường độ quá cao cũng sẽ khiến cho các khớp xương bị tổn thương, thậm chí còn ức chế sự tăng trưởng phát triển của nó. Ngoài ra, thanh thiếu niên đang trong tuổi dậy thì chức năng tim và phổi còn non nớt, khả năng trao đổi các chất kị khí (yếm khí) còn tương đối kém không thích hợp để hoạt động với cường độ quá cao.

Do đó các con nên hết sức chú ý, sau khi vận động, nếu như phát hiện có hiện hiện tượng đau nhức cơ bắp, toàn thân mệt mỏi vô lực, tinh thần rệu rã, liên tục toát mồ hôi hoặc ra mồ hôi đầm đìa, khó ngủ, căng thẳng bất an, ăn uống không ngon... đó chính là dấu hiệu cho thấy các con đã luyện tập, vận động quá sức. Để khắc phục con nên tìm cách điều chỉnh, giảm thiểu lượng và cường độ vận động con nhé.

Điều cần phải chú ý nữa là con phải nhớ thực hiện các bước khởi động và điều hòa trước và sau khi luyện tập.

Các con nhớ nhé, trước khi luyện tập cần phải thực hiện những động tác khởi động làm nóng cơ thể, chẳng hạn như xoay các khớp cổ chân, cổ tay hay làm vài động tác chạy tại chỗ, nâng cao đùi... nhằm "đánh

thức" các cơ quan trong cơ thể trước khi vận động nhanh mạnh hơn. Kết thúc luyện tập các con cũng cần thực hiện vài động tác điều hòa cơ thể như hít thở, thả lỏng tay chân, đi bộ chậm... Sau khi hoạt động mạnh nghiêm cấm uống nước quá nhiều, lập tức ngồi, quỳ hay nằm xuống để nghỉ ngơi, cũng nghiêm cấm lập tức đi tắm gội hay ăn một lượng lớn đồ ngọt... Là thành viên của đội bóng chuyền, những điều này bố nghĩ các con cần phải biết.

Một lưu ý nữa, đó là phải chọn đúng môn thể dục thể thao thích hợp với thể trạng bản thân.

Mỗi người đều có thể trạng, năng lực không giống nhau. Chính vì thế, con đừng nên nhìn thấy người ta làm gì mà học theo cái đó nhé. Các con cần tìm hiểu môn thể thao ấy với lượng vận động như thế, cường độ luyện tập như vậy liệu có thích hợp với điều kiện sức khỏe, thể trạng của mình hay không, nếu không nó sẽ gây nhiều phiền phức đấy. Hơn nữa, việc luyện tập thể dục thể thao cần phải kiên trì và thực hiện đều đặn, nếu muốn cơ thể của mình trở nên cường tráng, vạm vỡ, muốn cho các cơ quan, bộ phận bên trong được khỏe mạnh thì cần phải có nhiều nghị lực lắm đấy.

Những thành viên trong "độâi tuyển" thể dục thể thao của lớp con mới chỉ "yêu vận động" chứ chưa thực sự "chuyên nghiệp", cần tập luyện bài bản hơn và điều cần hơn nữa, chính là các con hãy lôi kéo các bạn khác cùng tham gia hoạt động thể dục thể thao bổ ích nhất các bạn gái nữa. Như vậy, cuộc hội thao toàn trường lần sau, thành tích của lớp con chắc chắn sẽ cao hơn nữa!

Con hiểu chứ con trai!

Bố của con.

Bức thư thứ 32:

NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY NÊN BÉO PHÌ Ở TUỔI DẬY THÌ

Con trai của bố:

Bố không biết kế hoạch rèn luyện của đội con thế nào, nhưng bố biết chắc con đang đau đầu vì một số nhân vật "nặng ký" kia lắm. Người béo, lại còn không yêu lao động, không ưa rèn luyện, không thích vận động, đến khi đến kỳ kiểm tra môn thể dục mới cuống quýt lên cũng chỉ vô ích, và chắc chắn sẽ trở thành "gánh nặng" cho cả lớp.

Theo tiêu chí nhận biết béo phì thì nếu thể trọng của một người vượt quá thể trọng tiêu chuẩn 20% thì người đó được coi là béo phì. Thực tế cho thấy cùng với chất lượng cuộc sống ngày càng được nâng cao thì bệnh béo phì cũng trở nên phổ biến và tỉ lệ người bệnh béo phì nhiều nhất lại ở tuổi thanh thiếu niên.

Nguyên nhân dẫn đến béo phì có rất nhiều:

Đầu tiên phải kể đến nguyên nhân di truyền. Đã có những nghiên cứu chứng minh rằng, nếu như cả hai bố và mẹ đều không mắc bệnh béo phì thì tỉ lệ những đứa con của họ mắc căn bệnh béo phì chỉ chiếm khoảng 7% mà thôi. Nếu như một trong bố mẹ bị mắc căn bệnh đó, thì những đứa con của họ có tỉ lệ mắc lên đến 40%. Còn nếu như cả hai bố và mẹ đều mắc căn bệnh béo phì thì tỉ lệ những đứa con của họ mắc căn bệnh này cao đến 80%. Thế nhưng di truyền lại không phải là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh béo phì con nhé. Các chuyên gia cho rằng, có hai nguyên nhân chính dẫn đến căn bệnh này:

Thứ nhất là do chế độ ăn uống không hợp lý, mất cân bằng, cân đối, lượng nhiệt lượng và chất béo dung nạp quá nhiều dẫn đến béo phì. Thứ hai lười vận động, không luyện tập thể dục thể thao cũng sẽ gây nên béo phì.

Sau khi bước vào thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì, thanh thiếu niên bỗng nhiên ăn khỏe, ngủ khỏe hơn hẳn trước, trong khi bố mẹ nào cũng thương con, cũng muốn thỏa mãn đầy đủ nhất nhu cầu của con cái, nên

đã cho con ăn thoải mái thức ăn giàu dinh dưỡng. Đồng thời, trong khoảng thời gian này, áp lực học hành lại quá lớn khiến cho các bạn trẻ lại phải dồn toàn tâm lực vào học tập, vì thế mà cũng xao nhãng việc rèn luyện thân thể, luyện tập thể dục thể thao. Đó là lý do thanh thiếu niên khi bước vào tuổi dậy thì bị béo phì ngày càng nhiều.



Bố không biết con đã phát hiện ra quy luật chưa? Thông thường, người béo thường ít hoặc lười vận động, một phần do thói quen sinh hoạt mà nên, phần khác chính là vì thể trọng quá nặng, thể tích của cơ thể cũng lớn, khi vận động sẽ phải tiêu tốn khá nhiều sức lực và không tiện lợi nên càng ngại vận động. Vòng luẩn quẩn này lặp đi lặp lại khiến ta thấy ấn tượng về một người béo phì chính là vừa ngốc vừa lười... Vậy thì phải làm thế nào để có thể chữa trị bệnh béo phì?

Bệnh béo phì được chia thành hai loại: béo phì nguyên phát và béo phì thứ phát. Trong đó, béo phì thứ phát là do các bệnh nội tiết gây nên, vì vậy, để điều trị được béo phì thứ phát thì cần tìm hiểu nguyên nhân cụ thể của bệnh.

Còn béo phì nguyên phát, nguyên nhân chính là do lượng mỡ tích lũy quá nhiều, quá dư thừa mà ra. Người mắc chứng bệnh này thường ra nhiều mồ hôi lạnh, dễ bị mệt mỏi, ngại vận động, ngại giao tiếp.

Những cách phòng và chữa béo phì nguyên phát:

Đầu tiên, cần phải nghiêm khắc khống chế lượng thức ăn, đặc biệt là những người béo phì mức nhẹ.

Chất mỡ tích tụ trong cơ thể như thế nào con trai có biết không? Cơ thể thông qua việc thu nạp các loại thức ăn dinh dưỡng để có nhiệt lượng. Nhưng một khi ăn quá nhiều, nhiệt lượng được tích lũy nhiều hơn nhu cầu của cơ thể, khi đó nhiệt lượng thừa được chuyển hóa thành mỡ và tích tụ trong cơ thể, dần dần khiến cho người ta trở nên béo phì. Vì thế, việc đầu tiên phải hạn chế lượng nhiệt lượng dung nạp vào cơ thể trong từng bữa ăn, sao cho cho lượng nhiệt lượng dung nạp không vượt quá nhiệt lượng cơ thể cần, tránh việc chuyển hóa nhiệt lượng thừa thành mỡ tích lũy. Trọng điểm của khống chế nhiệt lượng dung nạp vào

cơ thể chính là hạn chế đường và muối.

Tiếp theo, cần sự vận động hợp lý.

Vận động có thể khiến cho nhiệt lượng được tiêu hao và còn có thể khiến cho lượng mỡ trong cơ thể chuyển hóa thành nhiệt lượng từ đó làm tan đi, tiêu đi lượng mỡ thừa tích tụ trong cơ thể. Nguyên tắc vận động ở những bức thư trước bố cũng đã nói đến rồi đó, con còn nhớ không? Bố nói lại nhé, đó là không nên vận động quá sức, quá nhiều, cần phải tiến hành hợp lý từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến nặng. Phương pháp vận động để giảm béo tốt nhất chính là thường xuyên tham gia vận động với cường độ không cao nhưng thời gian vận động dài.

Đương nhiên, nếu đã ăn uống kiêng khem, vận động hợp lý mà vẫn khó đạt được mục đích giảm cân, giảm béo, và tình trạng béo phì ấy ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống, học tập và sức khỏe thì cũng có thể đến bác sĩ để có những phương pháp điều trị hợp lý.

Cũng có một số người quá phiền muộn vì thân hình béo phì đồ sộ của mình, không màng hậu quả để tìm đến những phương pháp giảm cân cấp tốc như nhịn đói hay uống những loại thuốc giảm béo, thuốc xổ... Tất cả những việc đó chẳng những không thể giảm béo mà ngược lại còn dẫn đến sự mất cân bằng chuyển hóa dinh dưỡng, gây ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe. Vì vậy, chẳng may bị béo phì thì cũng không cần quá lo lắng và cũng đừng quá tự ti mà ảnh hưởng tới tâm lý. Chỉ cần áp dụng phương thức giảm béo hợp lý có thể giảm cân, khôi phục lại vóc dáng như cũ.

Cho dù thế nào thì con cũng cần phải thật kiên trì, nỗ lực đôn đốc, khích lệ những bạn cùng trang lứa trót có thân hình "quá khổ" tham gia vào kế hoạch rèn luyện thân thể và con cũng có thể đưa bức thư này cho các bạn ấy cùng đọc con nhé.

Bố của con.

Bức thư thứ 33:

ĐỪNG LÀM CON LẠC ĐÀ

Con trai của bố:

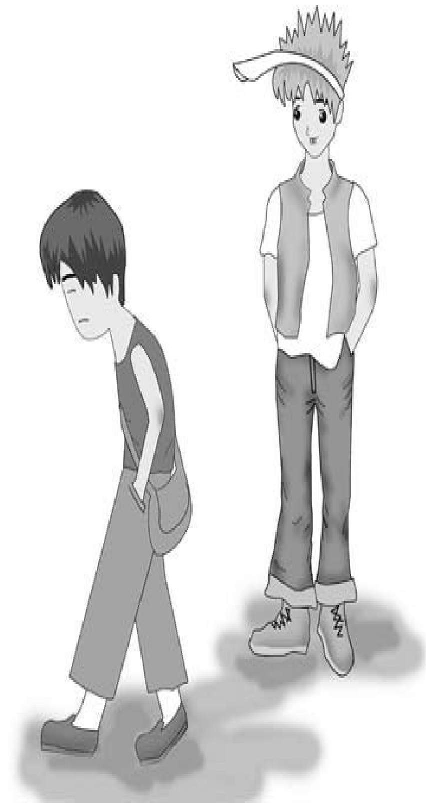
Thời gian gần đây xem chừng con cao lên khá nhiều, chắc con cũng vui lắm. Nhưng bố phát hiện thấy nhiều lúc con vô tình còng lưng xuống. Điều đó thật sự không tốt một chút nào, nếu như để lâu dần sẽ trở thành thói quen, và nó sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của cột sống, biến con thành người gù đấy con trai à.

Trong thời kỳ phát dục của con trai, cơ thể bước vào cao trào của giai đoạn phát triển, tất cả các bộ phận trên và trong cơ thể đều dần trưởng thành và hoàn thiện nhưng vẫn còn chưa định hình hẳn. So với người trưởng thành thì hàm lượng chất hữu cơ trong khung xương của các cậu con trai đang trong tuổi dậy thì nhiều hơn hẳn, còn hàm lượng chất vô cơ có vẻ ít hơn, chính vì thế mà độ đàn hồi của khung xương sẽ cao hơn mà độ cứng thì lại thấp hơn. Điều đó cũng khiến cho khung xương khó bị gãy nứt nhưng lại dễ dàng bị biến hình. Trong khi đó, quá trình hóa xương của cột sống lại hoàn thành muộn hơn so với các bộ phận khác trong cơ thể, mãi đến 20 tuổi mới hoàn tất. Chính vì thế, nếu như trong cuộc sống, trong những vận động, trong giờ học, hay khi đọc sách không chú ý đến việc đảm bảo tư thế chuẩn, chẳng hạn như còng lưng xuống, nằm bò người ra bàn, nằm nghiêng người đọc sách... nếu những tư thế đó được lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian dài, sẽ dễ dẫn đến cong vẹo cột sống.

Trên thực tế, cột sống của một người bình thường không hoàn toàn thẳng đứng mà có dạng cong sinh lý. Thông thường, khoảng cách giữa các gai đốt cột sống không thể cách cột sống quá 0.5mm. Nếu có tư thế không đúng, khiến cột sống bị cong vẹo, biến dạng vượt quá mức bình thường thì sẽ được gọi là cột sống bị cong vẹo bất thường, lưng gù (do cột sống bị gồ lên phía sau lưng) chính là một điển hình rõ rệt nhất của hiện tượng cột sống bị biến dạng dị thường. Thường thì tỉ lệ con trai mắc bệnh gù lưng cao hơn nhiều so với con gái.

Bệnh gù lưng ngoài làm mất thẩm mỹ còn khiến cho cơ thể không thể gánh vác được một sức nặng lớn đến nhiều khi sẽ dẫn đến bệnh đau lưng. Ngoài ra, nếu như lưng bị gù quá nhiều sẽ khiến cho phổi không thể phát triển được bình thường, ảnh hưởng lớn đến công năng của nó.

Vậy nên, các con cần phải hết sức chú ý đến tư thế của mình ở mọi lúc mọi nơi, mọi hoạt động trong đời sống thường ngày, cố gắng hết sức để tránh trở thành "tể tướng Lưu gù" như trong phim nhé.



Để phòng tránh không bị gù lưng, việc đầu tiên phải chú ý đến các tư thế đứng, ngồi, nằm, đi sao cho đúng, cho đẹp. Khi ở trên lớp, lúc ngồi đọc sách hay viết bài, phải ngồi cho thẳng, hai vai bằng nhau, và phải giữ một khoảng cách nhất định đối với bàn học, đảm bảo phần eo lúc nào cũng phải thẳng, tuyệt đối không được nằm bò ra bàn. Khi đứng cũng phải hết sức chú ý, ngực phải thẳng, bụng hơi hóp vào, hai chân thẳng, dồn hết trọng tâm của cơ thể lên hai chân. Khi bước đi cũng vậy, cần hết sức chú ý đến nhịp điệu của bước đi, bước nhanh hoặc chậm đều phải bước thẳng về phía trước, hai cánh tay để tự do dao động... Trong lúc tập thể dục, rèn luyện thể thao, với những môn thể thao có thể kích thích hoạt động của cả cơ thể, thì có thể lựa chọn thêm môn xà đơn, xà kép... để luyện tập thêm, những điều đó đều rất có lợi cho sự phát dục bình thường và dự phòng một cách có hiệu quả tình trạng gù lưng ở tuổi dậy thì.

Bệnh gù lưng ở tuổi dậy thì thường mang cơ thể khắc phục được. Chính vì thế cần phải tự giác dùng ý chí để giám sát, cưỡng chế bản thân, thông qua những tư thế đúng khi đứng, ngồi, đi có thể sẽ khôi phục lại dáng vẻ như bình thường.

Ngoài ra, trước khi đi ngủ có thể tiến hành luyện tập thêm với cái gối cao: chèn thêm một cái gối thật cao ở phần dưới lưng của mình, đồng thời thả lỏng toàn thân, ngửa đầu ra sau, giữ nguyên tư thế như vậy, giống như là "bẻ" lại cột sống cho thẳng vậy. Còn khi đi ngủ thì hãy sử dụng những chiếc gối bằng, nằm nghiêng... những động tác đó cũng có thể giúp ích phần nào cho việc chữa trị bệnh gù lưng và lấy lại vóc dáng cũ. Nếu như lưng bị gù đến mức cột sống biến dạng một cách trầm trọng, mặc dù có thể nắn chỉnh nhưng sẽ phải tốn rất nhiều sức lực, thời gian.

Con không muốn trở thành một người "lưng gù" chứ? Nếu vậy thì kể từ giờ trở đi, con nhất định phải luôn nhớ điều chỉnh tư thế của mình sao cho "ngồi cũng có tướng - đứng cũng có tướng" nhé. Để phòng tránh

bệnh gù lưng, hàng ngày mỗi khi con đi học về con hãy đứng dựa lưng thẳng vào tường 10 – 15 phút con nhé!

Cố gắng lên con!

Bố của con.

Bức thư thứ 34:
CHÂN CON CÓ MÙI HÔI - PHẢI LÀM SAO

Con trai của bố:

Hôm nay mẹ con đã phải lên tiếng, nói rằng mỗi lần phải lau giày cho con thật đáng sợ, quả thực có thể khiến người ta ngất luôn được ấy!

Kể cũng đúng, các con phải thể dục giữa giờ học, sau buổi học lại phải đánh bóng, đá cầu, vận động... vì thế việc mang giày thể thao đúng là vô cùng tiện lợi. Nhưng, cái mùi... của giày thì đúng là không thể nào ngửi nổi. Điều này bản thân con cũng cảm thấy rất ngại, đúng không?

Mùi hôi chân là do bàn chân tiết quá nhiều mồ hôi mà nên. Con biết không, lòng bàn tay và lòng bàn chân của con người có rất nhiều tuyến mồ hôi, trung bình mỗi mm có khoảng 620 tuyến, còn trên các bộ phận khác trong cơ thể thì ít hơn một chút, chỉ có khoảng tầm từ 143 – 339 tuyến mà thôi. Điều đó cũng có nghĩa rằng lượng mồ hôi ở lòng bàn chân hay lòng bàn tay sẽ nhiều hơn những chỗ khác từ 2 – 4 lần. Con người khi vận động đặc biệt là vận động mạnh, hoặc khi thời tiết quá oi bức, tinh thần quá căng thẳng, hồi hộp thì lượng mồ hôi tiết ra càng nhiều hơn. Tuổi dậy thì là giai đoạn đỉnh cao của sự phát dục, quá trình trao đổi chất rất mạnh mẽ, các con lại thường xuyên tập luyện thể dục thể thao nên đương nhiên sẽ ra nhiều mồ hôi. Trong mồ hôi bao gồm rất nhiều thành phần trong đó có nước, muối, lactate và ure.... Nếu không thường xuyên rửa chân, chân lúc nào cũng đẫm mồ hôi sẽ là điều kiện vô cùng thuận lợi cho vi trùng, vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Và đám vi trùng vi khuẩn ấy sẽ phân giải lactate và ure của mồ hôi, khiến cho chân bốc lên mùi khó chịu.

Thêm nữa con trai rất thích vận động, chạy nhảy, đá cầu, đánh bóng, thậm chí khi đi trên đường cũng nhảy nhót, mà độ thoát khí của giày thể thao lại tương đối kém, bàn chân thường xuyên ra mồ hôi lại bị bó kín trong chiếc giày đó không thoát hơi được, lượng mồ hôi tiết ra không được bốc hơi đi. Thêm vào đó, lại có một số bạn nam không chú ý đến việc vệ sinh nữa chứ, có lúc mấy ngày liền mới rửa chân, càng khiến đôi chân bốc mùi nồng nặc.

Chứng hôi chân này không phải là một dạng bệnh, vì thế các con không cần quá lo lắng. Tuy nhiên, chân có mùi sẽ gây ác cảm với người khác, chẳng hạn sẽ khiến cho các bạn gái chê cười, chế giễu, vừa trông thấy mặt đã bịt mũi, nhăn mặt, chạy xa. Và ngay cả chủ nhân của đôi chân hôi ấy cũng không hề dễ chịu. Đặc biệt là khi ở những nơi công cộng hoặc khi có những "tiếp xúc thân mật" với người khác, tâm lý lo sợ người khác ngửi thấy mùi ở chân mình sẽ ảnh hưởng xấu đến quá trình giao tiếp. Chính vì thế, đây cũng được coi là một "công trình hình tượng" đấy con trai nhé!



Phương pháp phòng ngừa chứng hôi chân hữu hiệu nhất chính là luôn luôn giữ gìn chân của mình thật sạch sẽ và khô ráo.

Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ không phải chỉ dành cho con gái đâu con nhé, con trai cũng chú ý đến ngoại hình của mình. Hàng ngày đều phải tắm gội, rửa chân tay sạch sẽ, thay quần lót, thay quần áo. Cho dù không thích thể thao, không ưa vận động đi chăng nữa, hoặc là hôm đó không có tiết thể dục nào hay không tham gia vào một trận đấu nào thì cũng vẫn phải rửa chân tay, thay quần áo. Đặc biệt là sau khi vận động, vấn đề vệ sinh càng cần phải chú ý. Ngoài ra, ngoại trừ ban ngày hoặc khi vận động phải đi giày thể thao, còn khi về nhà có thể thay dép lê, dép vải. Và một điều cũng rất cần thiết, đó là nên chuẩn bị cùng lúc hai đôi giày thể thao để tiện cho việc thay đổi, để cho mỗi đôi giày đều có thời gian để "nghỉ ngơi", khiến cho khí trong giày có cơ hội được thoát ra, giày sẽ khô ráo, sạch sẽ, không thành nơi trú ẩn của vi trùng vi khuẩn nữa.

Nếu như những biện pháp trên đây vẫn không cải thiện được vấn đề thì các con cũng có thể áp dụng những phương thức ở phía dưới này xem sao:

Khi rửa chân các con có thể bỏ chút muối hoặc lá trà xanh vào trong nước rửa chân, sau đó cho chân vào ngâm, kỳ nhẹ bàn chân, lòng bàn chân khoảng 5 – 10 phút, làm như thế mùi hôi ở chân cũng sẽ bay mất.

Khi dùng nước ấm rửa chân, có thể bỏ vào đó khoảng 50 gram phèn chua, đó cũng là phương pháp hữu hiệu để khử mùi hôi ở chân đấy.

Hay các con cũng có thể dùng bột khử mùi hôi chân, rắc trong giày,

mỗi lần dùng lượng vừa phải, cách này có thể giữ chân khô thoáng và không có mùi hôi trong vòng nửa tháng.

Ngoài ra, để làm bay mùi hôi trong giày, khi giặt giày hay tất các con nên nhớ bỏ vào nước giặt một chút muối, ngâm chúng trong đó khoảng 15 phút sau đó mới dùng xà phòng để giặt lại cho sạch, phương pháp này có thể tẩy sạch phần lớn mùi hôi ở trong giày và tất. Và các con cũng có thể chuẩn bị một hoặc vài đôi lót giày, mỗi ngày thay một đôi, như vậy có thể kịp thời thay giặt khiến cho giày cũng được thông khí, sạch sẽ.

Cuối cùng, bố còn hai yêu cầu đối với con trai đấy. Thứ nhất: hai đôi giày thể thao có thể cách ngày thay một lần, sau khi đi học về con phải tự mình đem ra ban công phơi nắng cho thoáng khí. Thứ hai: hiện giờ con đã lớn, con nên tự mình học cách đánh giày của mình, không nên lúc nào cũng để mẹ phải làm hộ như thế nữa. Bố nghĩ, chuyện này con nên bàn với mẹ để mẹ dạy con cách đánh giày, lau giày thế nào nhanh nhất, sạch nhất. Và bố tin, nếu mẹ thấy vậy chắc chắn sẽ vui lắm đấy!

Cố gắng lên con nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 35:

CÓ CẦN PHẢI ĐẶC BIỆT BẢO VỆ "CẬU NHỎ" KHÔNG?

Con trai của bố:

Xem các đội tuyển thi đấu ở World Cup khiến bố chợt thấy cần nói chuyện bảo vệ "cậu nhỏ" với con.

Trong thi đấu bóng đá, khi trọng tài thổi phạt đền 11m hoặc phạt góc, đội bị phạt được đứng xếp hàng làm thành "bức tường" cản phá bóng phạt của đối phương. Nếu như chú ý một chút con sẽ thấy cầu thủ phòng ngự đá phạt đều chủ động lấy tay che phần hạ bộ của mình. Con có biết vì sao không? Bởi vì đó là bộ phận quan trọng nhất trên cơ thể đàn ông và cũng là nơi dễ bị tổn thương nhất của con người, cần phải bảo vệ.

Chúng ta đã từng nói ở những bức thư trước, bộ phận sinh dục ngoài của con trai bao gồm bìu dái và dương vật. Xét từ góc độ sinh lý, trên bìu dái có rất nhiều dây thần kinh, hơn nữa phía ngoài còn có một lớp vỏ bọc sợi đàn hồi vừa dầy vừa dai, thường được gọi là bao trắng, tên khoa học là Tunica Albuginea bao bọc. Do đó bìu dái vô cùng mẫn cảm với ngoại lực, trở thành bộ phận "kiêu ngạo" không thể động vào. Các con tự thử một chút mà xem, dùng tay véo vào phần da và cơ ở đùi, ở mặt thường không cảm thấy quá đau, nhưng nếu các con véo như thế hoặc nhẹ hơn thế ở bìu dái, con có thể thấy đau chết điếng. Các con hẳn cũng từng thấy ở trên tivi, sách báo... đặc biệt là trên mạng Internet khi dàn dựng những cảnh đánh nhau, đòn hiểm muốn lấy mạng đối phương đều là nhằm vào hạ bộ đàn ông, tiếp theo đó là cảnh người bị đánh trúng đau đến độ không thể nào chịu đựng nổi nữa, hoặc là ôm phần hạ bộ đau đớn, hoặc là quỳ thụp xuống thậm chí có khi còn ngất hoặc mất mạng. Trên sân cỏ, một khi bộ phận sinh dục của vận động viên (bao gồm cả bìu dái, tinh hoàn và dương vật) bị quả bóng lao thẳng vào nhất định sẽ đau đến lăn lộn, thậm chí còn hôn mê - cái đấy gọi là sốc hôn mê.

Bộ phận sinh dục nam bị tổn thương trong lúc vận động, thông thường đều là bị tổn thương phần bìu dái, sau đó mới đến dương vật. Bởi vì, dương vật cương cứng mới dễ bị tổn thương, trong khi đang vận



động, dương vật rất ít cương cứng, cho nên so với tinh hoàn, bìu dái thì tỉ lệ bị tổn thương của dương vật ít hơn một chút.

Tuy nhiên dương vật vẫn có thể bị tổn thương khi vận động, nếu lực tác động nhẹ thì có thể có những vết bầm tím, nặng hơn có thể sẽ bị tụ máu ở quy đầu, các thể nang xốp hay dưới da, và tất nhiên sẽ đau đến không thể chịu nổi. Chính vì thế, khi dương vật bị tổn thương mạnh trong khi vận động, nếu phát hiện thấy dưới da của dương vật có vết máu bầm, dương vật bị lệch về một phía khác với bình thường hoặc những ngày sau đó khi cương cứng lên dương vật cong vẹo khác thường thì chắc chắn các thể nang xốp ở thân dương vật đã bị tổn thương. Lúc này phải lập tức đến bác sĩ khám, để bác sĩ chuyên khoa có thể kịp thời kiểm tra, chẩn trị, nếu không dương vật cong vẹo sẽ ảnh hưởng rất lớn đến chức năng sinh lý, tính năng tình dục sau này đấy. Nhất định không được vì xấu hổ, ngại ngần mà bỏ lỡ cơ hội điều trị nhé!

Tóm lại, trong mọi hoạt động thường ngày trong cuộc sống như nhảy nhót, chơi đùa, đá bóng, đá cầu... các con tuyệt đối tránh những động tác nguy hiểm có thể gây ra những thương tổn không đáng có cho dương vật, các con cần học cách bảo vệ chính mình và bảo vệ sự an toàn cho các bạn cùng trang lứa.

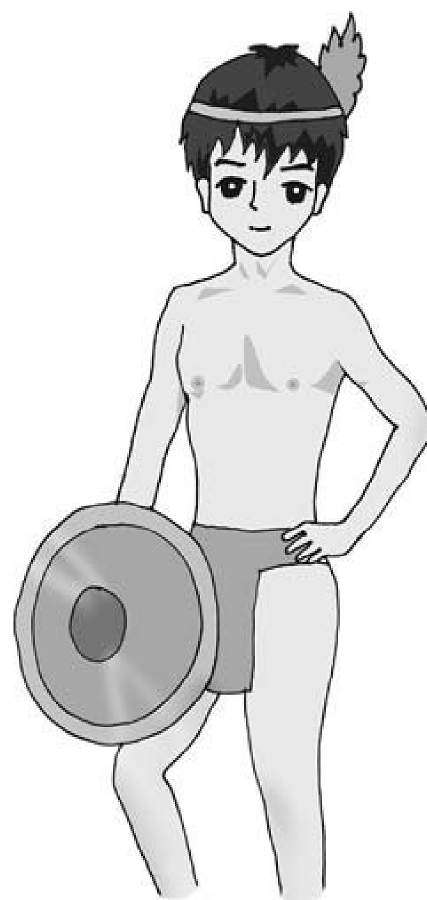
Bố nói thế thôi, có điều gì không hiểu con cứ hỏi nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 36:

PHẢI BẢO VỆ TINH HOÀN KHỎI BỊ TỔN THƯƠNG NHƯ THẾ NÀO

Con trai của bố:



Trong những bức thư trước bố đã từng nói, khi vận động nếu bộ phận sinh dục bị tổn thương, đa phần là phần bìu dái sẽ bị tổn thương. Con cũng biết rồi đó, trong bìu dái có tinh hoàn, mà tinh hoàn sản sinh ra tinh trùng và bài tiết nội tiết tố Androgen. Trong đó, tinh trùng là tế bào mầm của con trai, còn nội tiết tố có khả năng thúc đẩy các cơ quan, bộ phận sinh dục của nam giới phát dục một cách bình thường, duy trì những đặc điểm sinh dục thứ phát và kích thích các chức năng tình dục – chính vì thế mà tinh hoàn là bộ phận vô cùng quan trọng của nam giới. Một khi tinh hoàn bị tổn thương sẽ ảnh hưởng đến các tính năng tình dục của nam giới và ảnh hưởng đến sức khỏe của cơ thể, thậm chí nó còn ảnh hưởng đến khả năng sinh con sau này nữa đấy.

Nói như vậy, có thể con sẽ nghĩ rằng, nếu tinh hoàn quan trọng đến thế, thì tại sao nó lại được sinh ra ở phần dưới của cơ thể, đúng không? Nó "đóng đô" ở đó rất dễ bị tổn thương, còn chúng ta lúc nào cũng phải để ý đến nó, thật là phiền phức... Thế này nhé, con trai: kết cấu cơ thể con người giống như một bộ máy tinh xảo và bí mật đến không ai có thể hiểu nổi, mỗi một bộ phận đều có những tác dụng và ý nghĩa riêng của nó, tinh hoàn nằm ở hạ thân chính là vì để thỏa mãn yêu cầu nhiệt độ luôn ở mức ấm của tinh hoàn để duy trì chức năng sinh lý thông thường của cơ thể.

Nhiệt độ lý tưởng để tinh hoàn duy trì chức năng sinh lý thông

thường là khoảng 350C, mà nhiệt độ của cơ thể luôn được duy trì ở mức 370C, với nhiệt độ như vậy sẽ không tốt cho chức năng của nó. Do đó tinh hoàn không thể được bố trí ở bên trong cơ thể. Hơn nữa, vì yêu cầu của tinh hoàn đối với nhiệt độ hơi cao nên trọng trách điều tiết nhiệt độ đó được đặt lên vai của bìu dái. Không biết các con có để ý không, mỗi khi nhiệt độ xuống quá thấp, thì phần da của bìu dái sẽ tự động săn lại, co lại, sở dĩ nó làm như vậy là để cho nhiệt lượng không bị mất đi. Còn khi nhiệt độ quá cao, phần da của bìu dái sẽ tự động dãn ra, lỏng ra, làm như vậy có lợi cho việc tản nhiệt của tinh hoàn.

Với những người phải thường xuyên vận động tỉ lệ tổn thương tinh hoàn khá cao. Cho nên khi tham gia những hoạt động này, cần phải hết sức chú ý bảo vệ “của quý”. Ngoài ra, mặc dù tinh hoàn ở vị trí tương đối kín đáo, trong cuộc sống hàng ngày, khi vui chơi, đùa nghịch đôi khi cũng khó tránh khỏi chuyện tinh hoàn bị tổn thương trực tiếp. Chẳng hạn, trong lúc đi xe đạp chỉ cần không để ý khi nhảy từ trên xe xuống cũng rất dễ khiến tinh hoàn bị va đập... Vì vậy vận động gì cũng cần phải đặc biệt chú ý.

Con nhớ bảo vệ “của quý” của mình đấy!

Bố của con.

Bức thư thứ 37:

CON TRAI CÓ ĐƯỢC PHÉP TẮM XÔNG HƠI KHÔNG?

Con trai của bố:

Trong những bức thư trước bố đã nhắc con phải hết sức chú ý bảo vệ "cậu nhỏ" và tinh hoàn trong những lúc vận động, nhưng thật ra trong cuộc sống thường nhật chuyện này còn có nhiều điểm cần phải chú ý nữa đấy con trai ạ.

Chúng ta cũng đã từng nói, nhiệt độ lý tưởng để duy trì chức năng sinh lý bình thường của tinh hoàn là 350C, nhưng nhiệt độ thích hợp để tinh trùng sinh sản và phát dục trong tinh hoàn thông thường lại thấp hơn nhiệt độ ở vùng bụng từ 2 – 40C. Chính vì thế chúng ta không được để bìu dái chịu nhiệt độ quá nóng. Mặc dù bìu dái có thể co dãn phần da để điều hòa nhiệt độ, nhưng các con cũng cần phải hiểu rằng khả năng điều tiết nhiệt độ của bìu dái không phải là không có giới hạn, một khi nhiệt độ vượt quá phạm vi bìu dái có thể điều tiết, khống chế, thì chức năng sinh lý của tinh hoàn sẽ không tránh khỏi bị tổn thương. Vậy nên trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần phải chú ý một số điểm sau:

Đầu tiên, chúng ta không nên mặc quần lót hay mặc quần bò quá chật. Nếu con mặc quần lót hoặc quần bò quá chật, bìu dái bị ép sát vào cơ thể khiến nó không thể thực hiện tốt chức năng điều tiết nhiệt độ. Từ đó dẫn tới tinh hoàn bị ảnh hưởng và chỉ sản sinh ra những tinh trùng không bình thường, thậm chí không thể "sản xuất" tinh trùng. Vì vậy các con nên mặc quần áo thoáng mát, rộng rãi, bảo đảm hạ bộ được thông khí, thoáng mát, khiến tinh hoàn khỏe mạnh, thực hiện tốt nhiệm vụ cao cả của mình.

Điều tiếp theo các con cần chú ý chính là hạn chế tối đa những môi trường có nhiệt độ cao, chẳng hạn như những nơi xông hơi, sauna. Hiện nay, tắm xông hơi là hoạt động phổ biến, một lối hưởng thụ hấp dẫn không chỉ với người trưởng thành mà cả với thanh thiếu niên. Đúng là xông hơi có thể làm giảm mệt mỏi, lao lực, thậm chí nó còn có hiệu quả trong việc chữa trị một số bệnh cho con người, nhưng xông hơi quá nhiều cũng là một nguyên nhân gây vô sinh ở nam giới đấy con trai nhé. Môi trường sống của tinh trùng yêu cầu khá khắt khe về nhiệt độ,

nhiệt độ ổn định ở mức 35ºC thì tinh trùng mới thực hiện được chức năng sinh lý một cách bình thường, mà nhiệt độ ở trong phòng xông hơi lại vượt quá con số đó rất nhiều lần, cho nên đương nhiên sẽ bất lợi cho tinh trùng. Nhiệt độ chỉ cần cao hơn nhiệt độ thông thường 2 – 30 thì tinh trùng đã không thể sống được rồi, trong khi đó nhiệt độ của phòng xông hơi quá cao khiến tinh trùng không thể chịu nổi. Cứ như vậy, có lẽ do tinh trùng bị chết quá nhiều mà dẫn đến vô sinh. Thế nên, thiếu niên chưa trưởng thành, đặc biệt là những thiếu niên đang trong tuổi dậy thì nên hạn chế đi xông hơi.

Ngoài ra, một số loại thuốc, một số bệnh cũng gây tổn thương tinh hoàn. Chẳng hạn: viêm tuyến nước bọt cũng có thể gây nên viêm tinh hoàn, khiến cho tế bào trên của ống sinh tinh xoắn bị tắc, ảnh hưởng đến khả năng sinh tinh. Hay thiếu Vitamin A, Vitamin C, tiếp xúc với quá nhiều tia phóng xạ, sử dụng quá liều một số loại thuốc kích thích... đều có thể dẫn đến suy giảm chức năng sinh tinh của tinh hoàn. Vì vậy, các con cần phải chú ý dung nạp chất dinh dưỡng hợp lý, cân bằng, phòng ngừa các bệnh lây lan thông thường, uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, cố gắng tránh tia phóng xạ hay những tia chiếu xạ... để tinh hoàn được khỏe mạnh.



Những điều này con đừng nên quên, con trai nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 38:

TINH HOÀN LÚC ẨN LÚC HIỆN CÓ PHẢI LÀ BỆNH KHÔNG?

Con trai của bố:

Con rụt rè đến hỏi bố, có nhiều lúc, chẳng hạn sau khi con nhảy xuống bể bơi, tự nhiên con phát hiện thấy tinh hoàn của con "biến mất", một lúc sau lại thấy nó xuất hiện. Con đã từng hỏi mấy người bạn cùng học, hầu như bạn nào cũng bị như vậy. Vì sao vậy nhỉ?

Thông thường tinh hoàn sẽ ngoan ngoãn nằm trong bìu dái, nhưng gặp phải thời tiết quá lạnh hoặc kích thích bất ngờ sẽ khiến cho phần da của bìu dái co lại, làm tinh hoàn từ bìu dái bị lôi tuột vào trong háng. Khi con nhảy xuống bể bơi, nhiệt độ nước bể bơi thấp hơn nhiều so với nhiệt độ cơ thể nên con mới thấy tinh hoàn đột nhiên "biến mất". Sau đó khi cơ thể thích ứng với nhiệt độ nước, kích thích qua đi rồi, tinh hoàn sẽ trở về vị trí ban đầu của nó. Đó gọi là hiện tượng co tinh hoàn. Các con không cần quá lo lắng, thông thường khi con hoàn toàn trưởng thành hiện tượng này sẽ ít xảy ra hơn.

Tuy nhiên nếu trong hoàn cảnh, điều kiện bình thường mà không thấy tinh hoàn trong bìu dái, thì con có lẽ đã bị mắc chứng tinh hoàn ẩn.

Khi còn là thai nhi, tinh hoàn của con trai nằm ở vùng bụng dưới, cho đến tháng thứ 8, đa số tinh hoàn của con trai bắt đầu di chuyển xuống phần bìu dái, vì thế phần lớn con trai đều có tinh hoàn nằm trong bìu dái. Nếu sờ nhẹ bìu dái, không thấy hai viên tinh hoàn, thì có nhiều khả năng bé trai đó bị chứng tinh hoàn ẩn. Đa phần những bệnh nhân mắc chứng tinh hoàn ẩn đều có tinh hoàn nằm ở phần háng, không chịu xuống bìu dái, một số ít bệnh nhân lại có tinh hoàn nằm trong khoang bụng. Đối với những bệnh nhân mắc chứng tinh hoàn ẩn, vì tinh hoàn không chịu xuống bìu dái nên cũng thường có sự phát dục muộn, dậy thì muộn, xuất hiện hiện tượng hai viên tinh hoàn không cân xứng. Đương nhiên, đây có lẽ cũng là một trong những chứng bệnh bẩm sinh,

cũng có thể là bệnh thứ phát khiến người bệnh phát dục dị thường như thế, thậm chí có người thiếu hẳn một hoặc cả hai bên tinh hoàn.



Chúng ta cũng đã biết nhiệt độ của bìu dái luôn phải thấp hơn nhiệt độ của cơ thể khoảng 10C, đó là nhiệt độ lý tưởng và cần thiết để cho tinh trùng trong tinh hoàn có thể sinh sản và phát triển. Nhưng nếu chẳng may bị mắc chứng tinh hoàn ẩn, tinh hoàn liên tục bị ẩn trong cơ thể không thể di chuyển xuống bìu dái được, nhiệt độ cơ thể quá cao sẽ ảnh hưởng rất lớn đến chức năng sinh lý của tinh hoàn. Những nghiên đã chứng minh, sau khi trẻ được 2 tuổi, nếu như tinh hoàn vẫn không chịu di chuyển xuống bìu dái thì sẽ gây nên sự tổn hại vĩnh viễn đến chức năng sản sinh tinh trùng của tinh hoàn. Giả dụ nếu cả hai bên tinh hoàn đều bị ẩn thì rất có thể mắc bệnh vô sinh sau này. Ngoài ra, tinh hoàn ở trong háng sẽ rất dễ bị tổn thương, hơn nữa bệnh nhân bị mắc chứng tinh hoàn ẩn sau này có tỉ lệ ung thư tinh hoàn cao hơn người bình thường gấp mười mấy lần.

Vì vậy, một khi phát hiện tinh hoàn bị ẩn thì phải gấp rút tìm cách chữa trị, cố gắng hết mức để chức năng của tinh hoàn không bị ảnh hưởng dẫn đến hậu quả đáng tiếc.

Con thấy vấn đề nghiêm trọng chứ?

Bố của con.

Bức thư thứ 39:

TINH HOÀN BỊ TỔN THƯƠNG SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC SINH CON SAU NÀY?

Con trai của bố:

Con kể với bố, trận bóng rổ hôm nay Harris đã bị bạn học khác thúc đầu gối vào "chỗ ấy"... Con đã rất sợ hãi: "Kiểu này lần sau khi chơi bóng phải hết sức cẩn thận, ngộ nhỡ làm sao thì chết..."

Mặc dù chúng ta đã nói nhiều về chủ đề tổn thương vùng kín khi vận động, nhưng con cũng không nên vì vậy mà trở nên sợ vận động.



Thông thường sức tái sinh của tinh hoàn rất mạnh mẽ. Không hiểu con đã có những trải nghiệm này chưa nhỉ, tinh hoàn sau khi bị tổn thương rất đau, đau đến nỗi không thể chịu đựng được, nhưng chỉ một lúc sau sẽ lại trở lại như bình thường. Đó là bởi vì bẩm sinh tinh hoàn đã có năng lực tự bảo vệ mình, khi nó bị kích thích một cách bất ngờ thì

nó sẽ có phản xạ tự động co lại và tụt vào phía trong. Vì vậy, chỉ cần đó là những cú va chạm không quá mạnh, thì đợi một chút tinh hoàn sẽ lại trở về vị trí cũ. Mọi chuyện không có gì nghiêm trọng. Nhưng nếu như tinh hoàn bị va chạm khá mạnh, khiến cho nó co lại, rút lên cao, và một khoảng thời gian dài sau đó vẫn không chịu trở về vị trí cũ, thì lúc này tinh hoàn chuyển động khiến cho huyết quản bị xoắn vặn, dẫn tới việc cung cấp máu cho tinh hoàn bị gián đoạn có thể làm tinh hoàn bị hoại tử.

Bởi vậy khi vận động hay đùa nghịch cùng đám bạn nếu chẳng may động đến tinh hoàn, cơn đau nhanh chóng giảm dần và biến mất thì đó chính là tinh hoàn đã nhanh chóng trở về vị trí cũ của mình, con có thể coi như không có việc gì xảy ra. Nhưng nếu tinh hoàn bị va chạm mạnh, cơn đau âm ỉ không dứt do tinh hoàn không thể nhanh chóng trở về vị trí cũ hoặc khi đi tiểu nước tiểu có lẫn máu, thì phải lập tức đến bệnh viện để bác sĩ cứu chữa. Chỉ cần kịp thời đến bệnh viện để chẩn trị thường những tổn thương đó sẽ mau chóng được hồi phục, cũng sẽ không ảnh hưởng đến việc sinh con sau này.

Nhưng bố cũng cần phải nhấn mạnh một điều, nhất định không được vì xấu hổ mà không đến bệnh viện chữa trị, giấu bệnh thì sẽ có lúc thấy hối hận cũng đã muộn.

Con trai nhớ nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 40:

PHÁT HIỆN THẤY CÓ DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG PHẢI TÌM BÁC SĨ NGAY?

Con trai của bố:

Bố còn nhớ hôm trước con kể chuyện: Bạn Hạo xin nghỉ ốm. Sau đó cũng không hiểu ai đã để lộ tin tức vì phần da "cậu nhỏ" của Hạo quá dài nên cậu ấy phải đến bệnh viện để làm phẫu thuật. Kết quả, một đồn mười, mười đồn trăm, cả lũ tiểu yêu nghịch ngợm các con đều biết, lại còn có bạn trêu chọc bạn Hạo... khiến Hạo thấy xấu hổ vô cùng.

Chúng ta tạm thời gác chuyện da bao quy đầu dài sang một bên để nói chuyện thái độ của các con đã nhé!



Trong quan niệm truyền thống, giáo dục giới tính, giáo dục sức khỏe hay nói đến bộ phận sinh dục hoặc các bệnh liên quan đến nó đều là

những vấn đề cấm kỵ, cho nên khi mắc bệnh ở vùng kín phải đến bệnh viện chẩn trị thường khiến người ta cảm thấy xấu hổ. Nhưng kỳ thật, bộ máy sinh dục cũng giống như những cơ quan, bộ phận khác trong cơ thể, nó cũng là một bộ phận trong cơ thể của con người, hoàn toàn có thể đường hoàng đến bệnh viện để các y bác sĩ tìm cách chẩn đoán, chữa trị.

Chính vì thế, ngoại trừ những tổn thương vô tình gặp phải trong khi vận động, vui chơi hay rèn luyện thể dục thể thao, nếu như phát hiện thấy tinh hoàn quá nhỏ, dương vật phát dục bất thường, hay đến tuổi dậy thì mà không thấy các đặc điểm sinh dục thứ phát hoặc từ trước đến giờ không có hiện tượng sinh lý thông thường như di tinh xảy ra, hoặc xuất hiện di tinh với tần suất quá nhiều (chẳng hạn mỗi tuần nhiều lần), hay các hiện tượng như ban ngày chỉ cần có sự kích động về tình dục là tinh dịch tự động chảy ra... thì cũng cần phải ngay lập tức thông báo cho bố mẹ biết và kịp thời đến bệnh viện để kiểm tra. Đây hoàn toàn là những kiểm tra y tế, chẩn trị và thăm khám bệnh thông thường giống như chúng ta đi khám bệnh cảm cúm hay sốt... vậy.

Nhất định các con không được lấy chuyện đó để chế giễu bạn bè. Nếu con cũng tham gia vào việc đó, bố yêu cầu con hãy đến xin lỗi bạn ngay! Con hiểu chứ con trai?

Bố của con.

Bức thư thứ 41:

CẮT BAO QUY ĐẦU LIỆU CÓ TÁC DỤNG THẬT KHÔNG?

Con trai của bố:

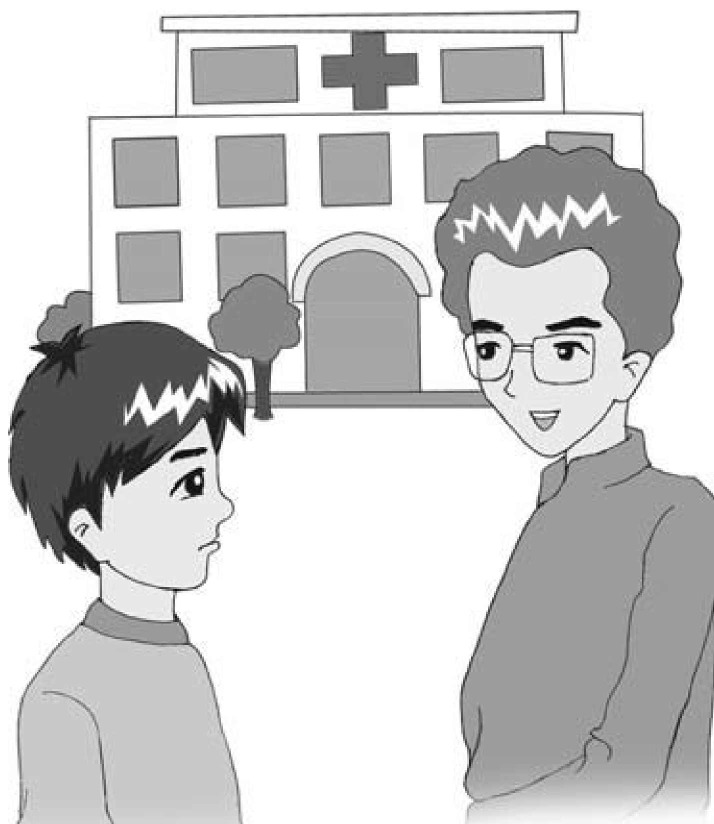
Sau khi đã nói xong vấn đề "thái độ", giờ chúng ta nói đến những vấn đề mang tính chất "chuyên ngành" một chút nhé!

Cái gọi là da quy đầu – là chỉ phần da bao bọc lấy phần đầu của dương vật. Nếu như cố gắng dùng sức để lột phần da trùm lên quy đầu về phía sau thì sẽ dẫn đến đau đớn, chảy máu và thậm chí còn làm tổn thương đến dương vật. Đợi đến khi bé trai được 3 tuổi, quy đầu và bao da đó sẽ tự động tách ra, như vậy sẽ dễ dàng đẩy bao da đó ra phía sau của quy đầu. Quy luật sinh trưởng như vậy của con người vốn có mục đích đặc thù của nó: trong thời kỳ trẻ sơ sinh, bao da sẽ bao phủ kín quy đầu, có nhiệm vụ ngăn cho quy đầu tiếp xúc trực tiếp với tã lót, để bảo đảm vệ sinh cho quy đầu một cách tốt nhất. Sau đó, việc bao da vẫn bao phủ quy đầu có tác dụng bảo vệ cho quy đầu khỏi những tổn thương trong quá trình vận động.

Khi đến tuổi dậy thì, thông thường, dương vật phát triển một cách nhanh chóng, quy đầu bắt đầu nở to ra, khi cương lên quy đầu tự nhiên sẽ bị lộ ra, và lớp bao da cũng sẽ tự nhiên bị trôi tuột về phía sau, và từ đó bao da sẽ không còn cách nào bao phủ kín quy đầu được nữa, và cũng từ đó phần da sẽ dễ dàng kéo tuột về phía sau. Nhưng cũng có một số bạn nam sau khi đến tuổi dậy thì mà phần da vẫn bao phủ kín quy đầu khiến cho đầu dương vật không thể thò ra ngoài được, đó được gọi là bao dương vật hoặc bao quy đầu quá dài. Nếu như phần da bao quy đầu không thể kéo về phía sau để lộ hoàn toàn phần đầu của quy đầu thì được gọi là bao dương vật hoàn toàn.

Khi con trai bước vào tuổi dậy thì, tác dụng bài tiết của bao quy tăng mạnh, các chất bài tiết sẽ khiến cho giữa đầu dương vật và phần bao quy đầu hình thành một lớp cặn trắng, lớp cặn này gọi là cặn bao quy đầu. Nếu như bao quy đầu quá dài sẽ khiến cho lớp cặn đó không thể bài tiết ra ngoài. Và lớp cặn thành môi trường lý tưởng để các vi trùng, vi khuẩn sinh sôi nảy nở, do đó dễ dàng dẫn đến viêm nhiễm bao quy đầu và dương vật, biểu hiện của bệnh như: đầu dương vật và phần bao da quy

đầu sưng đỏ, đau đớn, ngứa ngáy, khó chịu. Nếu như viêm nhiễm kéo dài thêm vào đó phần cặn thường xuyên chịu sự kích thích có thể sẽ hình thành nên sự lở loét, nhiễm trùng, kèm theo đó sẽ có mùi rất khó chịu, còn có thể sẽ dẫn đến chứng đái dầm, nếu trường hợp nặng thậm chí sẽ xuất hiện dương vật bị hoại tử và dẫn đến bệnh ung thư dương vật. Hơn nữa nếu trong thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì mà dương vật có vấn đề không được kịp thời chẩn đoán, chữa trị, phần đầu của dương vật bị phần da bao quy đầu bịt kín trong một thời gian dài sẽ dẫn đến dương vật phát triển không tốt, và sau này khi trưởng thành có hành vi quan hệ tình dục vì bao quy đầu không thể tụt về phía sau cho nên rất dễ xảy ra tình trạng xuất huyết. Đồng thời, nếu như phần da hoặc phần bao quy đầu dương vật quá dài, khi tiến hành quan hệ tình dục sẽ khiến phần chất cặn bẩn bị đưa vào sâu trong âm đạo bạn gái, khiến bạn gái dễ bị ung thư cổ tử cung.



Do đó trong tuổi dậy thì nếu phát hiện phần bao quy đầu quá dài thì phải chú ý đến nó con trai nhé.

Thông thường bao quy đầu quá dài nhưng miệng của nó lại rộng và dễ dàng lật ngược lên trên thì cũng có thể không bắt buộc phải tiến hành phẫu thuật, chỉ cần chú ý đến việc vệ sinh sạch sẽ hàng ngày, thường xuyên lộn ngược bao quy đầu lên để rửa sạch phần cặn và lau khô là có thể yên tâm rồi. Nếu thấy bao quy đầu và dương vật bị viêm nhiễm, ửng đỏ thì phải lập tức đến bệnh viện để kiểm tra và tiến hành

phẫu thuật cắt bao quy đầu.

Về chuyện cắt bao quy đầu, hiện nay có nhiều quan điểm không thống nhất. Có người cho rằng, nếu vệ sinh dương vật sạch sẽ thì cho dù bao quy đầu có dài đến mấy đi chăng nữa thì cũng không cần phải phẫu thuật. Một số nghiên cứu đã chứng minh cắt hay không cắt bao quy đầu không liên quan tới bệnh ung thư cũng như chức năng tình dục. Ngược lại, cũng giống như hồi còn nhỏ, bao quy đầu cũng vẫn còn có chức năng bảo vệ cho dương vật, có thể bảo vệ cho dương vật khỏi những tác động không đáng có từ bên ngoài. Nhưng lại có một số quốc gia, dân tộc có lệ cắt bao quy đầu cho đứa trẻ từ nhỏ, họ cho rằng làm như vậy sẽ giúp cho đứa trẻ có thể tránh được nhiều phiền phức, ảnh hưởng sau này.

Y học hiện nay rất phát triển mà loại thủ thuật này lại vô cùng đơn giản, thường một ca phẫu thuật chỉ cần 30 – 40 phút. Sau khi phẫu thuật chỉ cần tránh những kích động mạnh, nghỉ ngơi vài hôm là lại có thể tiếp tục cuộc sống sinh hoạt, đi học lại bình thường. Đặc biệt là các bạn thanh thiếu niên đang ở trong giai đoạn phát triển cao trào của tuổi dậy thì, tốc độ chuyển hóa trao đổi chất cùng sự nảy nở của các cơ bắp vô cùng mạnh me,õ nên sau khi phẫu thuật sẽ hồi phục nhanh chóng. Chính vì vậy, nếu bao quy đầu quá dài hoặc bịt kín dương vật thì có thể chọn lúc nghỉ hè hay các dịp nghỉ lễ dài ngày để tiến hành phẫu thuật, tránh phải nghỉ học, và có nhiều thời gian để nghỉ ngơi, các con hồi phục sẽ nhanh hơn.

Bố của con.

Bức thư thứ 42:
GIỮ GÌN VỆ SINH ĐỐI VỚI CON TRAI CŨNG VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

Con trai của bố:

Trong bức thư trước bố có nói nếu chất cặn ở đầu dương vật không được xử lý kịp thời sẽ ảnh hưởng đến bao quy đầu và dương vật ra sao rồi, đúng không? Không hiểu con có để ý đến một chuyện - giữ gìn vệ sinh đối với con trai cũng vô cùng quan trọng không nhỉ?

Đa phần con trai đều rất năng động nhưng lại vô cùng ẩu đoảng, sơ sài, thường cảm thấy suốt ngày cứ rửa rửa giặt giặt sẽ khiến mình như "con gái", thật phiền phức. Và thông thường mọi người cũng chỉ chú ý nhắc nhở con gái phải thường xuyên vệ sinh bộ phận sinh dục chứ không nghĩ rằng con trai cũng cần phải chú ý giữ gìn vệ sinh giống như con gái vậy.

Dương vật và những vùng lân cận nó được gọi chung là hội âm, gồm bốn bộ phận: dương vật, bìu dái, bẹn và hậu môn. Đặc điểm của khu vực này là "ba nhiều": nếp nhăn nhiều, chất cặn bã bài tiết nhiều, tuyến mồ hôi nhiều. Đầu tiên, phần đầu của dương vật chính là đầu của niệu đạo, sau khi bài tiết nước tiểu, phần nước tiểu sẽ dính lên phần trên, ngoài ra khi có hứng thú tình dục, tinh dịch tiết ra cũng sẽ làm cho dương vật bị ướt, mà phần da quy đầu và phần đầu dương vật có rất nhiều nếp nhăn, rất dễ tích tụ những chất cặn bã do nước tiểu, tinh dịch, mồ hôi tạo thành khiến cho nhiệt độ vùng hội âm tăng lên. Một môi trường vừa ẩm vừa bẩn đó chính là một điều kiện thuận lợi cho các vi trùng, vi khuẩn sinh sôi nảy nở nhanh chóng.

Không những vậy, phía sau của bìu dái lại tiếp xúc với hậu môn, nếp nhăn trên bìu dái thì con biết rồi đấy, nhiều vô kể, thêm vào đó trên bìu dái lại có rất nhiều tuyến mồ hôi và một số lượng khá lớn âm mao, nếu như con không thường xuyên vệ sinh, rửa ráy thì những chất bẩn đó sẽ quyện với những chất bẩn do phân thải ra ở hậu môn, và nó sẽ là "thiên đường" cho vi trùng vi khuẩn đấy. Nếu như không thường xuyên vệ sinh

sạch sẽ thì không những vùng đó bốc mùi hôi thối khó chịu mà còn dẫn đến viêm quy đầu, viêm bao da quy đầu...

Thế đấy, bây giờ con đã thấy tiết kiệm thời gian, công sức quan trọng hay là sức khỏe quan trọng đây? Không chỉ riêng con gái mà con trai cũng phải vệ sinh vùng kín sạch sẽ. Con nhớ nhé.

Vậy vệ sinh "phần kín" như thế nào?



Thứ nhất - việc các chất cặn bã gây nên những tổn hại cho sức khỏe như thế nào ở phần trên và trong những lá thư trước bố cũng đã nói rồi, bởi vậy, các con cần phải luôn luôn chú ý vệ sinh sạch sẽ dương vật, hình thành nên thói quen thường xuyên rửa và định kỳ vệ sinh vùng dưới thật sạch, sau mỗi lần đi vệ sinh đều phải nhớ lộn bao quy đầu ra rửa sạch sẽ từng nếp gấp trên phần đầu của dương vật và phần bao quy đầu, giữ cho nó luôn khô thoáng. Sau khi bước vào tuổi dậy thì, con trai còn xuất hiện hiện tượng di tinh, sau mỗi lần di tinh không những các con không những cần phải thay quần lót mà còn phải rửa sạch vùng kín ngay. Nhưng các con cũng cần phải chú ý, khi tiến hành vệ sinh bộ phận sinh dục không được "đùa nghịch" dương vật để tránh lại gây ra hiện tương tự thủ dâm.

Thứ hai - Phải thường xuyên thay quần lót, tốt nhất là nên mặc những loại quần lót thoáng mát, mềm mại, thấm mồ hôi và rộng rãi để bảo đảm cho phần dưới luôn luôn thoáng khí và khô ráo.

Thứ ba - khi vệ sinh không được dùng sức quá mạnh, tránh làm tổn thương đến niêm mạc da, khiến cho vi trùng, vi khuẩn có cơ hội xâm nhập.

Cuối cùng - nếu như phát hiện niệu đạo và bộ phận sinh dục có vấn đề cần phải kịp thời đến bệnh viện để tìm cách chữa trị, tránh để cho bệnh nặng thêm lại khó chữa!

Đến đây con đã hiểu được tầm quan trọng của việc vệ sinh vùng kín sạch sẽ rồi chứ?

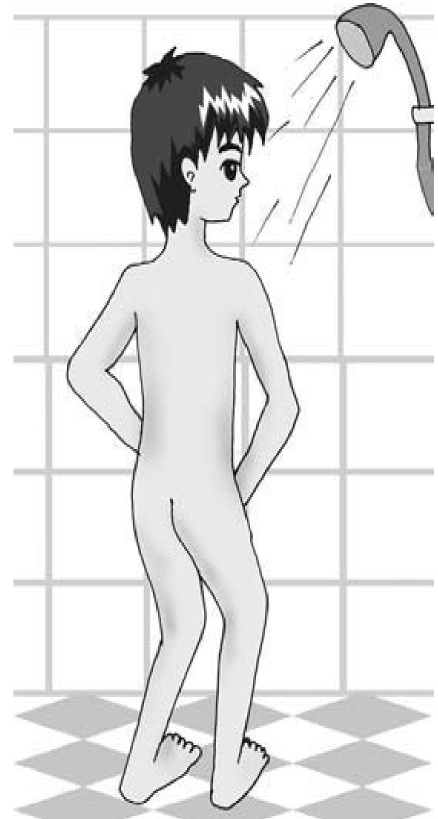
Bố của con.

Bức thư thứ 43:

CON TRAI NÊN VỆ SINH PHẦN DƯỚI CỦA MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Xem ra những lời của bố cũng có tác dụng đấy chứ. Tuy từ nhỏ bố mẹ đã từng nói với con, yêu cầu con hàng ngày đều phải vệ sinh phần dưới kỹ càng, sạch sẽ. Nhưng hôm nay con lại đến hỏi bố, phải làm thế nào để vệ sinh đúng cách phần dưới cơ thể của mình. Chắc là con đã "ba hoa" cùng các bạn, bị các bạn hỏi, đúng không? Vậy giờ đây bố sẽ tổng kết lại cho các con nhé.



Để phòng tránh bệnh tật và giữ gìn sức khỏe, các bạn trai nên hình thành thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể và đặc biệt phải giữ phần dưới sạch sẽ, quan trọng hơn cả, các con cần phải kiên trì thói quen ấy hàng ngày. Cụ thể phải chú ý những điểm sau:

1. Khi tiến hành vệ sinh, tốt nhất nên sử dụng khăn và chậu riêng, không được dùng chung với chậu rửa mặt, đặc biệt là chậu rửa chân. Cũng không được dùng chung với người khác.

2. Khi vệ sinh có thể lựa chọn những loại xà phòng, dung dịch có tính kiềm nhẹ.

3. Khi vệ sinh ngoài việc phải lật bao quy đầu lên, rửa sạch quy đầu, vòng bao quy đầu, lỗ niệu đạo, phần thân và gốc dương vật cũng phải rửa sạch sẽ.

4. Mùa đông khi thời tiết lạnh, trước khi đi ngủ có thể dùng nước ấm để vệ sinh phần dưới, dùng khăn ấm để lau sạch phần dương vật, bìu dái. Làm như vậy không những vệ sinh sạch sẽ mà còn có thể thúc đẩy lưu thông tuần hoàn máu, có tác dụng giúp ngủ ngon và phòng ngừa

bệnh tật cho cơ thể.

Vì sức khỏe của cơ thể, mỗi một bạn con trai đều phải có thói quen vệ sinh thân thể và kiên trì thực hiện nó.

Bố của con.

Bức thư thứ 44:

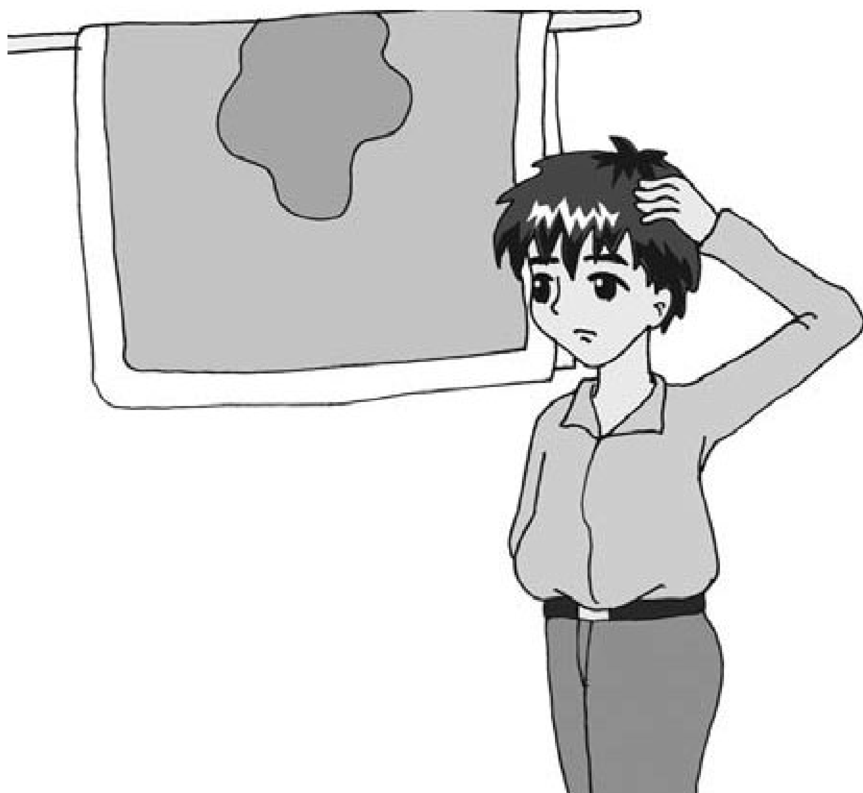
CON TRAI PHẢI VỆ SINH PHẦN PHỤ THẾ NÀO CHO ĐÚNG CÁCH

Con trai của bố:

Từ trại hè về, con tuyên bố với bố mẹ một bí mật – bạn Hà Phong ở lớp con đến giờ vẫn còn bị tè dầm...

Chứng tè dầm chính là đái dầm mà bố đã từng nói đó, nó thường xuất hiện ở trẻ nhỏ, vì lúc đó hệ thống thần kinh và chức năng sinh lý của bàng quang còn chưa hoàn thiện, các con đứa nào hồi bé cũng tè dầm mà.

Cho dù sau này khi đã lớn dần lên, vấn đề đái dầm không còn là chuyện kỳ lạ nữa. Theo một số tài liệu thống kê cho thấy, ở HongKong có khoảng hơn 40 nghìn học sinh trung học tuổi từ 15 ~ 19 mắc chứng đái dầm ban đêm, hơn nữa nói một cách thông thường thì con trai dễ mắc bệnh này hơn con gái.



Trong khoảng một thời gian khá dài, người ta đã cho rằng đái dầm không phải là bệnh, chính vì thế không cần thiết phải có những trị liệu đặc biệt. Nhưng một số nghiên cứu hiện nay lại chỉ ra rằng, đái dầm chính là một loại bệnh. Trẻ nhỏ từ 5 ~ 6 tuổi trở lên, ngoài những trường hợp nếu như gặp phải tình huống quá mệt mỏi, hay bị kích thích bởi những tác nhân ở bên ngoài ra, thì đã có thể khống chế được chức năng bài tiết nước tiểu của mình rồi, cho dù ban đêm cũng đã có thể tỉnh dậy để đi tiểu tiện. Nhưng cũng có người, sau khi lớn lên vẫn thường xuyên đái dầm, điều này không những ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày và giấc ngủ của người đó mà còn tạo nên một áp lực tâm lý khá nặng nề - lúc nào cũng cảm thấy xấu hổ, tự ti, thiếu tự tin, dũng khí khi giao tiếp với người khác, thường xuyên trốn tránh, lảng tránh những hoạt động xã giao và các hoạt động tập thể thông thường, năng lực đối nhân xử thế kém, thường xuyên đái dầm khiến cho cơ thể cảm thấy tiều tụy, mệt mỏi, và cũng vì nguyên nhân đó mà tính tình trở nên cố chấp, thậm chí xuất hiện những hành vi bốc đồng, tiêu cực....

Nguyên nhân dẫn đến bệnh đái dầm có rất nhiều.

Đầu tiên phải kể đến đó chính là yếu tố di truyền. Có những nghiên cứu liên quan chứng minh cho thấy, nếu như cả hai bố mẹ đều mắc chứng bệnh đái dầm, thì tỉ lệ đứa con của họ mắc chứng bệnh này lên đến 77%. Nếu như một trong hai người bố hoặc mẹ mắc chứng bệnh đó thì tỉ lệ đứa con của họ mắc chứng đái dầm lên đến 44%. Nếu như trong

trường hợp cả bố và mẹ đều không có ai bị mắc chứng đái dầm, thì tỉ lệ đứa con của họ mắc chứng này chỉ có 15% mà thôi. Vì thế đái dầm chính là một căn bệnh có liên quan đến nhân tố di truyền.

Tiếp theo đó phải kể đến sự phát dục của hệ thống thần kinh không hoàn thiện cũng là một nguyên nhân dẫn đến việc mắc chứng bệnh đái dầm. Chính vì hệ thống thần kinh phát triển không hoàn thiện, nên khi trong giấc ngủ, bàng quang bị đầy quá, không kịp thời phát tín hiệu lên đại não, mà đại não cũng không kịp thời phát tín hiệu và ra lệnh để cho người ta tỉnh dậy mà dẫn đến đái dầm.

Kế đến là nhân tố sinh lý như niệu đạo có hình dạng dị thường bẩm sinh, viêm bàng quang hay viêm đường tiết niệu... cũng là những nhân tố gây nên chứng bệnh đái dầm.

Và cuối cùng, một tâm trạng hay trạng thái không tốt cũng là một nhân tố khiến người ta rơi vào chứng bệnh đái dầm. Chẳng hạn áp lực học hành quá lớn, quá nặng nề khiến cho người ta căng thẳng, tiều tụy, lo lắng hay có những mâu thuẫn với người thân, gia đình, bạn bè hoặc trong cuộc sống sinh hoạt thường ngày có những xáo trộn đột ngột... tất cả những yếu tố đó cũng trở thành một trong những nhân tố khiến người ta mắc phải chứng bệnh đái dầm.

Đối với việc chữa trị bệnh này, đầu tiên phải kể đến dùng các loại thuốc, mục đích của nó là thông qua việc khống chế cảm xúc tiêu cực của con người mà khống chế việc đái dầm. Nhưng các con cũng cần phải lưu ý, việc dùng thuốc chỉ có thể giảm thiểu số lần bị đái dầm, chứ không thể chữa trị triệt để gốc rễ của bệnh, một khi dừng thuốc thì số lần bị đái dầm có khi còn tăng thêm nhiều hơn nữa. Ngoài ra, việc dùng thuốc để điều trị bệnh đái dầm còn có nhiều tác dụng phụ, chính vì thế phải hết sức cẩn trọng, cân nhắc thật kỹ trước khi sử dụng, bắt buộc phải đến bác sĩ để bác sĩ khám và kê cho đơn thuốc hợp lý và hiệu quả nhất.

Tiếp theo đó là vấn đề điều trị tâm lý, phải tìm ra nguyên nhân có thể dẫn đến chứng đái dầm. Nếu như bệnh đái dầm đó có liên quan đến những xung đột với bố mẹ, thì bố mẹ phải tự mình kiểm điểm lại hành vi của mình, và phải tiến hành một buổi nói chuyện, giao lưu với con cái, vứt bỏ đi gánh nặng, trở ngại trong tâm lý của con mình. Nếu như nguyên nhân từ áp lực tâm lý và áp lực học hành quá nặng nề thì chi bằng hãy để cho nó phát tiết ra ngoài, hoặc tìm biện pháp để giải tỏa, giảm thiểu nó, chẳng hạn dùng giấy bút viết ra hoặt tìm đến bạn bè để nói chuyện, tâm sự, tán gẫu... tất cả những cái đó đều có lợi cho việc giảm thiểu đi áp lực, hòa giải mọi xung đột, có lợi cho việc điều trị chứng đái dầm.

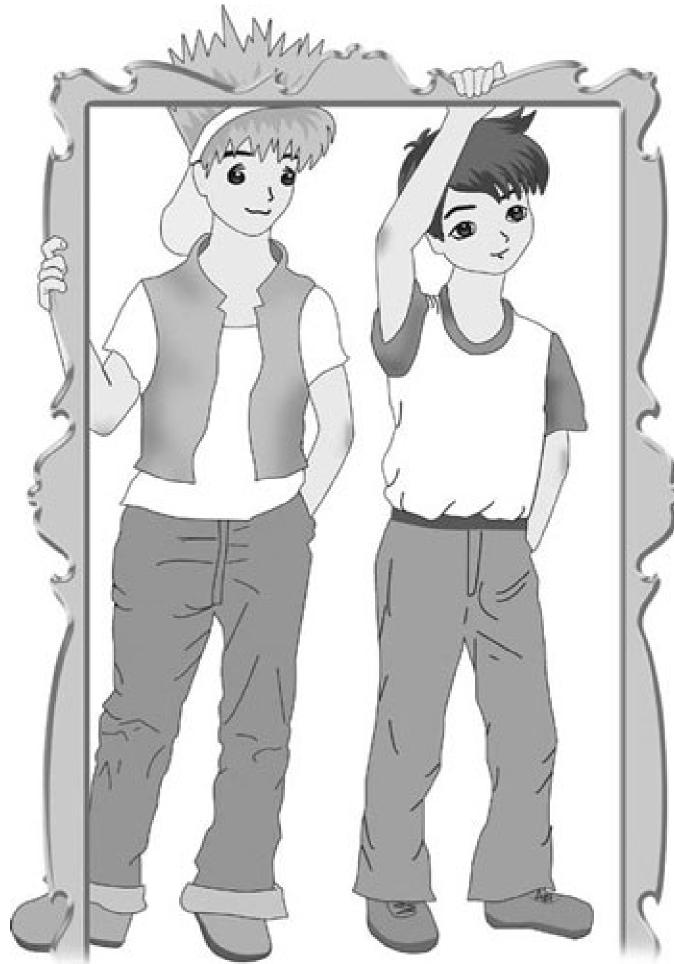
Cuối cùng là phương pháp huấn luyện tỉnh giấc để đi vệ sinh. Điều này phải do bố mẹ chủ động hàng đêm đúng giờ gọi con thức giấc đi vệ sinh, hoặc có thể dùng thiết bị đặc thù thông báo dậy đi vệ sinh để gọi con cái thức giấc, mục đích cuối cùng chỉ là gọi người bị mắc chứng đái dầm thức giấc đi vào nhà vệ sinh để tiểu tiện. Hành động đó cứ thường xuyên lặp đi lặp lại, người bị mắc chứng đái dầm sẽ dần có phản ứng đối với việc bàng quang đầy ứ nước tiểu, và sẽ chủ động đi vệ sinh. Việc huấn luyện này tuy rằng rất phiền phức, cần sự kiên trì, kiên nhẫn rất nhiều, cần một khoảng thời gian khá dài nhưng hiệu quả của nó lại rất cao, lên đến 70%.

Hay con cũng có thể nói nhỏ với bạn Hà Phong, để bố mẹ bạn ấy có thể đưa bạn ấy đến bệnh viện ...

Bố của con.

AI NÓI CON TRAI KHÔNG CÓ TÂM SỰ

Tuy rằng con trai không tình cảm, cũng không dễ ưu tư, trầm mặc như con gái, nhưng bước vào tuổi dậy thì, con trai cũng có những khúc mắc, căng thẳng, lo lắng, bất an, cũng có những tâm sự cần phải giải tỏa, và nhu cầu được chia sẻ. Ngoài bạn học, bạn bè cùng trang lứa, một người bố giống như người bạn có lẽ sẽ là đối tượng tâm sự tốt nhất của con trai.



Bức thư thứ 45:

THAY ĐỔI TÂM LÝ KHI DẬY

THÌ

Con trai của bố:

Hôm nọ con cùng anh họ đi xem phim về, con liên tục kêu rằng: “Không xong rồi, không xong rồi, anh họ dạo này tự kiêu quá đáng! Có cái gương nào để anh ấy soi lại mình không nhỉ? Người đâu mà ai nhìn anh ấy nhiều một tí liền tự huênh hoang là người ta thấy anh đẹp nên mới nhìn... Trước đây anh ấy có thế đâu”. Ha ha, đó chính là chủ đề hôm nay bố muốn nói với con – sự thay đổi tâm lý trong tuổi dậy thì.

Trong đời mỗi người có hai lần tự ý thức được sự nhảy vọt của mình. Lần đầu tiên chính là khi chúng ta tầm 1 – 3 tuổi, cũng chính là lúc đứa trẻ biết cách dùng cái “tôi” để thể hiện mình, điều đó chứng tỏ chúng đã ý thức được sự thay đổi nhảy vọt về “chất” của bản thân, đã hiểu được khái niệm “tôi” là như thế nào. Đó chính là lần nhảy vọt thứ nhất.

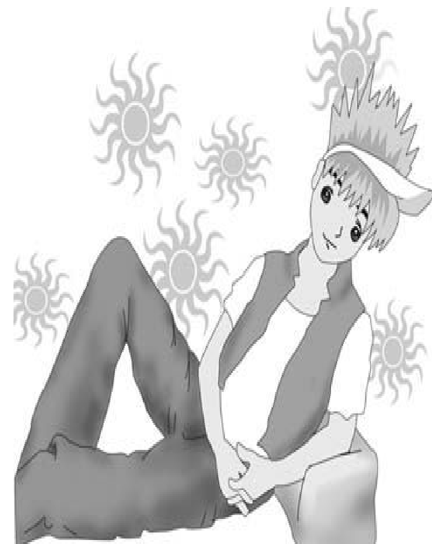
Sau khi bước vào tuổi dậy thì, cơ thể lại có sự phát triển đại nhảy vọt, nhanh chóng xuất hiện những đặc trưng riêng về tướng mạo. Sự thay đổi quá đột ngột về sinh lý này khiến cho các con vừa cảm thấy mơ hồ, bất an song song với đó tư tưởng các con một lần nữa lại hướng về cái tôi – cái tôi có ý thức trước đây sống lại và phát triển mạnh mẽ hơn. Đó chính là bước nhảy vọt lần thứ hai của cái “tôi” trong tuổi dậy thì, cũng chính là tiêu chí để đánh giá sự phát triển tâm lý của các con.

Vậy những thay đổi tâm lý này bộc lộ trên những phương diện nào?

Bắt đầu biết tự nhận thức về bản thân và xung quanh, ví dụ như tự nhận biết, tự thể nghiệm, tự khống chế... Tự nhận thức là tính năng quan trọng nhất trong ý thức con người bởi vì nếu biết tự nhận thức con người mới có lý tính, có chủ kiến, biết phải làm gì và không được làm gì.

Suy nghĩ mình là trung tâm của con người ngay từ nhỏ đã từng xuất hiện. Chẳng hạn, đứa trẻ đã có thể hiểu được tay phải, tay trái của mình, nhưng lại chưa lý giải được sự tương phản của bên trái bên phải người đối diện với bên trái và bên phải của mình. Chúng có thể trải nghiệm được những cảm xúc, tình cảm của mình nhưng không thể trải nghiệm được cảm xúc, tình cảm của người khác.

Nhưng khi bước vào tuổi dậy thì tư duy lấy bản thân làm trung tâm lại có cơ hội xuất hiện, tuy nhiên về bản chất nó có sự khác biệt so với thời thơ ấu. Đến giai đoạn này, các con đã thực sự ý thức một cách chính xác về thế giới khách quan, đã có thể hiểu được đâu là ý tưởng của mình, đâu là cách nghĩ của mình. Mặt khác cũng đã có thể hiểu và suy



xét đến cảm xúc, ý tưởng, suy nghĩ của người khác, nhưng các con vẫn chưa thể phân biệt được sự tập trung chú ý của mình liệu có phải là sự tập trung chú ý của người khác. Chính vì thế, trong phương thức tư duy tôi là trung tâm, những thanh thiếu niên đang trong tuổi dậy thì thường xuất hiện những hiện tượng như: rất chú ý đến vẻ ngoài của mình và luôn luôn cho rằng người khác cũng đang rất quan tâm chú ý đến mọi cử chỉ, hoạt động, lời nói của mình. Trong tâm lý ấy, họ đã tự xây dựng nên nhiều khán giả tưởng tượng, luôn cảm giác mình hàng ngày đều như đang sống trên một sân khấu lớn, mỗi giây mỗi phút đều có hàng chục con mắt dõi theo, nhất cử nhất động đều bị người ta xì xào đánh giá, hoặc là tán thưởng, hoặc là phê bình, hoặc là hâm mộ, hoặc là chế giễu...

Giống như anh họ con vậy, thật ra có thể người ta cũng chỉ vô tình đưa mắt nhìn anh ấy một cái, thậm chí có khi không phải nhìn anh ấy nhưng anh ấy lại cho rằng người ta đang nhìn mình, đang chú ý đến mình nên cảm thấy mình rất đẹp trai nên mới có nhiều người để ý đến vậy. Nhưng điều quan trọng chính là, từ trong sâu thẳm trái tim của mình thì họ - những thanh thiếu niên đang trong tuổi dậy thì ấy - lúc nào cũng mong muốn và hy vọng nhận được sự quan tâm, chú ý của mọi người, cũng vô cùng coi trọng những lời phê bình của người khác vì vậy mới thường xuyên tưởng tượng ra nhiều khán giả ảo đến vậy.

Từ đó có thể thấy, anh họ con "tự kiêu" là chuyện hết sức bình thường, chính là một phản ứng về thay đổi tâm lý của tuổi dậy thì. Nói không chừng một ngày nào đó, con cũng trở nên "tự kiêu" như vậy ấy chứ...

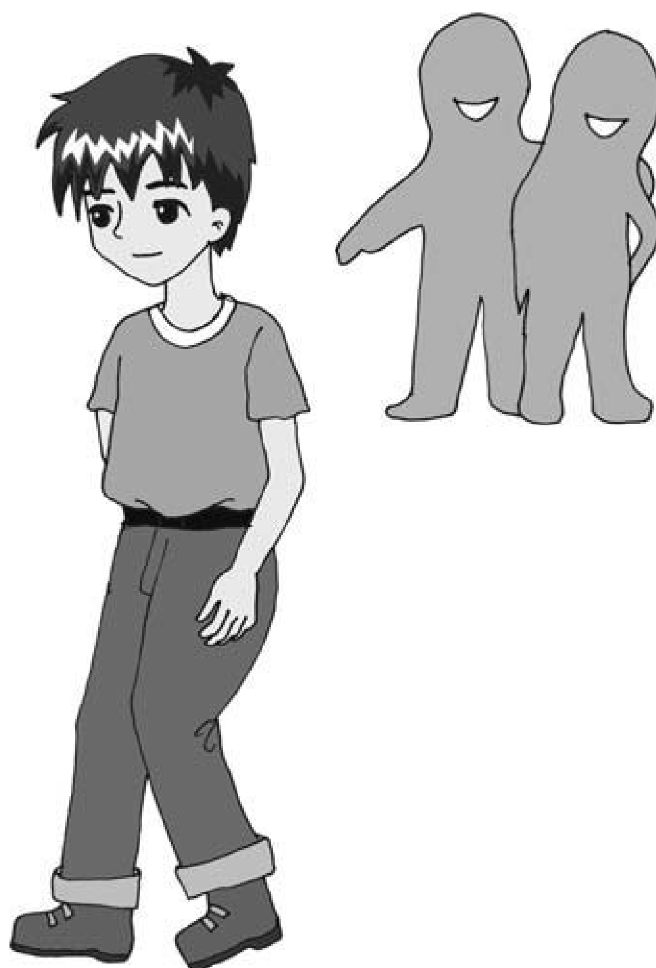
Bố của con.

Bức thư thứ 46:

CÓ PHẢI MỌI NGƯỜI ĐANG CHÚ Ý ĐẾN MÌNH KHÔNG?

Con trai của bố:

Trong thư trước bố đã nói đến chuyện "tự kiêu" của anh họ con, chắc con cảm thấy không thể tưởng tượng nổi phải không, bởi vì con đã hỏi lại bố: "Khi dậy thì con thay đổi nhiều đến vậy, vậy những người xung quanh có chú ý đến những thay đổi đó không? Nếu như ngày nào cũng phải sống trong sự "giám sát" của bạn bè, người thân thì thật sự quá khổ sở!"



Chuyện này bố con ta cũng từng nói qua, các con cho rằng mọi người xung quanh đang chú ý đến nhất cử nhất động của mình, thực chất đó

chỉ là con đã bước vào giai đoạn ý thức cá nhân trỗi dậy đến mức tự tạo ra "khán giả" tưởng tượng mà thôi, chứ thật sự thì không phải ai cũng "dán mắt" vào con đâu. Thậm chí sự thật còn ngược lại đấy, trong tuổi dậy thì, bạn bè xung quanh con cũng đã và đang bước vào giai đoạn "tự kiêu" giống con, ai cũng đều coi mình là trung tâm, vì thế chẳng có tâm trí mà chú ý đến người khác, có khi chán chả buồn bận tâm đến người khác. Vì thế các con cứ yên tâm lớn, tiếp tục sống và học tập như từ trước đến nay: sinh hoạt, ăn mặc theo sở thích, tự tin tham gia những hoạt động mà mình yêu thích, đọc hay xem những quyển sách, bộ phim mà mình ham mê, bạo dạn đứng trước đám đông nói lên chủ kiến của mình, phát triển tài năng của bản thân không nên vì lo lắng nhận xét của người khác mà đánh mất mình.

Đương nhiên, bố mẹ và thầy cô giáo vẫn rất quan tâm đến những thay đổi của các con. Sự quan tâm này không phải là muốn quản giáo các con mà là hy vọng có thể giúp các con đi qua tuổi dậy thì suôn sẻ nhất. Vậy thôi!

Bố của con.

Bức thư thứ 47:

CON CŨNG KHÔNG MUỐN LÚC NÀO CŨNG ĐỐI ĐẦU VỚI BỐ MẸ!

Con trai của bố:

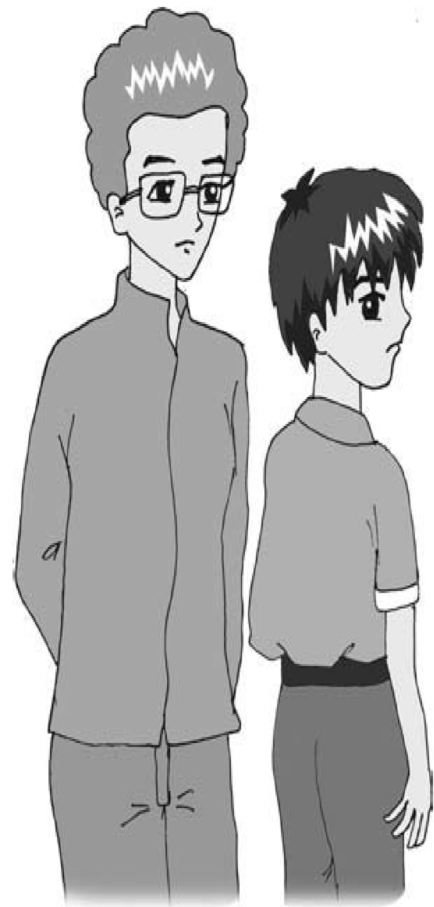
Hôm qua, vì chuyện nghỉ hè năm nay con sẽ tham gia trại hè nào mà con và mẹ đã có tranh cãi. Nếu như không có sự xuất hiện kịp thời của bố, thì chắc đã có một trận "bão" ở nhà mình rồi đấy nhỉ.

Sau khi mọi chuyện xong xuôi, con nói với bố, con vốn đang do dự nhưng khi mẹ lên tiếng thay con quyết định thì con lại muốn tự quyết định và nguyện vọng được tự quyết định ấy đột nhiên dâng cao mãnh liệt khiến con nhất quyết phải chọn phương án khác mẹ. Hơn nữa, mẹ càng kiên quyết thì thái độ của con cũng càng kiên cường, càng bướng bỉnh. Bây giờ nghĩ lại, để mẹ phải giận dữ như vậy, trong lòng con cũng cảm thấy rất buồn - con đang tự hỏi tại sao lại không thể ngồi xuống bình tĩnh cùng mẹ bàn bạc được chứ?

Tạm thời chúng ta không nói đến lựa chọn cuối cùng của con, con biết ân hận vì thái độ của con với mẹ, điều đó khiến bố rất vui. Bố nghĩ nếu mẹ biết vậy chắc chắn mẹ cũng sẽ mừng lắm đấy. Hơn nữa nguyện vọng muốn được tự quyết của con, bố mẹ (tất nhiên là khi bình tĩnh) đều có thể hiểu, bởi vì khát vọng độc lập, nhu cầu được làm chủ chính là một đặc điểm tâm lý vô cùng quan trọng của thanh thiếu niên trong tuổi dậy thì.

Bước vào tuổi dậy thì, cơ thể biến đổi rất nhiều và ý thức về bản thân cũng được nâng cao mạnh mẽ, điều đó khiến con cảm thấy mình đã lớn, đã trưởng thành thêm vào đó là một khát vọng nhận được sự nhìn nhận của người khác, hy vọng có thể bảo vệ được hình tượng của mình và đương nhiên bên cạnh đó là khát vọng độc lập và tự tôn. Vì thế, các con luôn thích tham gia ý kiến vào mọi chuyện và hy vọng người khác có thể chấp nhận và tiếp thu quan điểm của mình. Nhưng khi có người phản đối quyết định của các con, thì tâm lý đối kháng trong các con thức dậy khiến các con đột nhiên "muốn chống lại"! Do đó, tuổi dậy thì cũng

được mệnh danh là thời kỳ phản kháng thứ hai đấy con trai.



Tuy nhiên do còn thiếu hiểu biết về nhiều mặt của xã hội, thiếu kinh nghiệm trong nhiều phương diện nên nhiều khi ý tưởng của các con không phù hợp với thực tế khách quan, không khả thi. Thực tế là thế nhưng khi bị người lớn bác bỏ ý kiến, các con thường không tự nhìn nhận lại ý kiến của mình mà mặc nhiên suy nghĩ tiêu cực, cho rằng bố mẹ, thầy cô cố tình quản giáo mình và các con chống đối bằng cách người lớn càng không cho càng quyết làm.

Đương nhiên bố không cho người lớn luôn đúng. Nhưng bố vẫn cần phải nhắc nhở con một chút, hy vọng sau này khi có chuyện gì con sẽ biết bình tĩnh bàn bạc cùng bố mẹ. Bố mẹ sẽ nghiêm túc lắng nghe ý kiến của con.

Bố của con.

Bức thư thứ 48:
CON CÓ THỂ TỰ LẬP THẬT SỰ KHÔNG?

Con trai của bố:

Nghe con kể "cuộc chiến trại hè" không chỉ diễn ra ở gia đình mình mà còn diễn ra ở khá nhiều nhà khác. Cuối cùng con còn nói: "Chúng con thật sự đã lớn rồi, rất muốn được tự lập". Nhưng cũng chính con băn khoăn đưa ra câu hỏi: "Thế nào là tự lập? Chúng con có thể tự lập thật sao?"



Khát vọng được tự lập là nhu cầu tâm lý rất đỗi bình thường của các con trong giai đoạn này, đó cũng là biểu hiện của sự trưởng thành trong tâm sinh lý các con mà thôi. Hơn nữa, càng ngày, nhận thức, phán đoán và năng lực nhận biết của các con đối với sự vật, hiện tượng xung quanh càng được nâng cao, như vậy là cũng đã có "gốc" của tự lập rồi đấy. Chẳng hạn các con bắt đầu có tư duy độc lập và thỉnh thoảng lại lên tiếng phản bác lại quan điểm của thầy cô và bố mẹ. Các con bắt đầu học cách đưa ra những lời bình luận, đánh giá chi tiết với sự vật chứ không còn nói một cách mơ hồ, lặp lại giống "con vẹt" nữa, đã có được tiêu chuẩn của mình về sự phán đoán đúng sai, phải trái, xấu tốt... thậm chí còn dám đương đầu với quyền lực. Các con cũng càng ngày càng độc lập khi đưa ra những quyết sách, tự lựa chọn những bộ trang phục, sách báo hay những bản nhạc mà mình yêu thích... Đó chính là những chuyện các con có đủ năng lực để tự lập, bố mẹ, thầy cô cũng sẽ rất vui khi các con tự lập như thế và đương nhiên sẽ ủng hộ hết mình.

Dù vậy, không cần biết các con có đồng ý hay không, muốn hay

không muốn tiếp thu thì bố cũng phải nhắc nhở các con rằng, sự tự lập trong thời đoạn này chỉ mang tính chất tương đối.

Đầu tiên, nhận thức của các con về thế giới vẫn còn nhiều thiếu sót, chưa toàn diện, các con cũng còn thiếu kinh nghiệm để xử lý nhiều chuyện. Ngoài ra, các con cũng chưa thể tự lập về kinh tế, vẫn còn phải dựa vào chu cấp của bố mẹ. Cho nên giai đoạn này thường được gọi là "giai đoạn cai sữa tâm lý", các con nên cố gắng xử lý một cách hài hòa mối quan hệ giữa tự lập và dựa dẫm, luôn có ý thức tự lập, độc lập giải quyết vấn đề, nhưng đồng thời cũng vẫn cần phải lắng nghe ý kiến, kiến nghị của bố mẹ, thầy cô, có như vậy con mới thuận lợi trên bước đường tự lập.

Nói tóm lại, trong giai đoạn này con cần phải "đề xướng chủ nghĩa tự lập trên mọi chiến lược" - nghĩa là dùng tư duy của bản thân để nhìn nhận sự việc. Phải có "sự tự lập tương đối trên mọi chiến thuật", hãy nói những ý tưởng, suy nghĩ, phán đoán của mình cho bố mẹ, thầy cô, người lớn, lắng nghe những kinh nghiệm của người đi trước, như thế kết luận cuối cùng của các con sẽ càng chuẩn xác, càng toàn diện hơn. Con nghĩ xem, có đúng vậy không?

Bố của con.

Bức thư thứ 49:
CỨ CĂNG THẲNG LÀ NÓI LẮP

Con trai của bố:

Học kỳ này, khối con có tổ chức buổi thi hùng biện theo chủ đề. Bố nghĩ, đây là dịp để các con rèn khả năng tư duy và biểu đạt. Nhưng về nhà con có vẻ buồn vì kết quả của lần hùng biện này không được tốt lắm phải đứng trước rất nhiều người phát biểu quan điểm của mình, đồng thời phải tìm nhiều lý lẽ để bảo vệ cho ý kiến đó, và còn phải thuyết phục mọi người chấp nhận quan điểm của mình, điều đó thật sự không đơn giản. Hơn nữa, một khi căng thẳng, có một số bạn còn bị nói lắp.

Nói lắp là một hiện tượng thường thấy và số người mắc bệnh này không phải là nhỏ. Theo những tài liệu liên quan, trên thế giới có khoảng 1% người mắc căn bệnh này, và tỉ lệ con trai mắc bệnh này nhiều hơn con gái.

Đối với nguyên nhân và cơ chế phát bệnh của căn bệnh nói lắp này cho đến nay vẫn chưa tìm ra nguyên nhân chính xác, nhưng có khả năng nó có liên quan đến những nhân tố như di truyền, một số bệnh về cơ địa hoặc chức năng của hệ thống thần kinh bị suy giảm... Thậm chí có một số người vốn dĩ không bị nói lắp nhưng khi bước vào tuổi dậy thì lại nói lắp, điều này có chủ yếu hai nguyên nhân:

Nguyên nhân thứ nhất chính là do mô phỏng. Tính hiếu kỳ của con trẻ vô cùng mạnh mẽ, thấy người khác nói lắp lại cảm thấy thú vị vì thế đã bắt chước. Nếu chỉ bắt chước một lần, hai lần thì không sao, nhưng một khi tần suất bắt chước quá nhiều sẽ thành quen miệng, tự nhiên trở thành nói lắp. Trước đây, có một bộ phim trong đó có nhân vật bị nói lắp, diễn viên đóng vai đó phải nói lắp mấy tháng liền, kết quả đã để lại "di chứng" - cứ mỗi lần căng thẳng là lại nói lắp

Nguyên nhân thứ hai là nhân tố tinh thần. Chúng ta đã từng nói, khi dậy thì, các con sẽ để ý đến hình tượng của mình và chú trọng đến đánh giá của người khác. Song song với đó các con cũng thường xuyên muốn được thể hiện mình ở nơi công cộng và càng dễ bị rơi vào trạng thái căng thẳng bởi vì quá chú trọng đến mọi lời đánh giá của người khác. Khi con người ta quá căng thẳng, sẽ xuất hiện hiện tượng tư duy và ngôn ngữ gặp trở ngại. Cho nên có người đứng trước đám đông là mặt đỏ tía

tai, tim đập thình thịch, căng thẳng đến mức không nói lên lời, mà càng không nói được thì lại càng bị căng thẳng - vòng luẩn quẩn đó lặp đi lặp lại. Nếu không may có lần nói lắp, người ta sẽ bị ấn tượng sâu sắc về nó, từ đó mà nảy sinh tâm lý sợ hãi khi nói chuyện, mỗi khi cần nói chuyện đều cảm thấy căng thẳng và sợ hãi, điều đó càng khiến chứng nói lắp trầm trọng hơn.

Vậy cần làm gì để hết nói lắp?

Đầu tiên hãy thử quên đi cái tôi của mình. Chúng ta càng đề cao cái tôi thì càng để ý đến nhìn nhận của người khác, và càng xem trọng cách nhìn nhận của mọi người về mình sẽ càng căng thẳng, mà càng căng thẳng thì sẽ càng nói lắp bắp. Vì thế, khi phát biểu, hãy giả như "bên cạnh không có ai", dồn sự tập trung vào bài nói, giống như luyện nói một mình vậy, như thế sẽ giảm được áp lực khiến tinh thần và cơ thể được thả lỏng, không còn căng thẳng nữa, tình trạng nói lắp sẽ được cải thiện. Đương nhiên trước khi hùng biện hay phát biểu cũng phải làm tốt công tác chuẩn bị để thêm phần tự tin!



Tiếp theo, phải học cách điều hòa cảm xúc. Căng thẳng thường dễ nói lắp hơn. Vì vậy trước khi nói hoặc phát biểu các con hãy thả lỏng cơ thể, thả lỏng toàn bộ cơ mặt, môi và khuôn miệng, đồng thời hít thở sâu, miệng có thể lẩm bẩm: "thả lỏng, thả lỏng..." để có thể ổn định lại cảm xúc, bình tĩnh trước khi phát ngôn.

Ngoài ra, người nói lắp có thể sử dụng những bài tập ngôn ngữ. Trên phương diện sinh lý hệ thống phát âm của người nói lắp hoàn toàn bình thường. Vì vậy bệnh nói lắp có thể trị được, phương pháp cụ thể gồm có:

khi nói chuyện cần phải khống chế được tốc độ nói, nói khoan thai, không nhanh không chậm, nói từng từ một cách rõ ràng chứ không nói lướt. Ngoài ra, âm thanh khi nói ra không được nhanh cũng không được chậm, không nặng quá cũng không nhẹ quá, có thể hơi kéo dài âm tiết đầu tiên, để có thời gian suy nghĩ đến phát âm của âm tiết thứ hai, và dựa theo tiết tấu của cả câu mà có những đoạn ngừng nghỉ...

Thật ra, có rất nhiều danh nhân cũng từng mắc bệnh nói lắp, chẳng hạn nhà phát minh T.Edison, A.Einstein..., hơn nữa học giả đầu tiên trên thế giới nghiên cứu hiện tượng nói lắp Windel Johansson cũng từng là một người mắc bệnh nói lắp. Cho nên phải kiên trì và tin tưởng, các con có thể chữa hết tật nói lắp!

Bố của con.

Bức thư thứ 50:
KHÔNG LÀM MỘT CẬU TRAI ẺO LẢ

Con trai của bố:

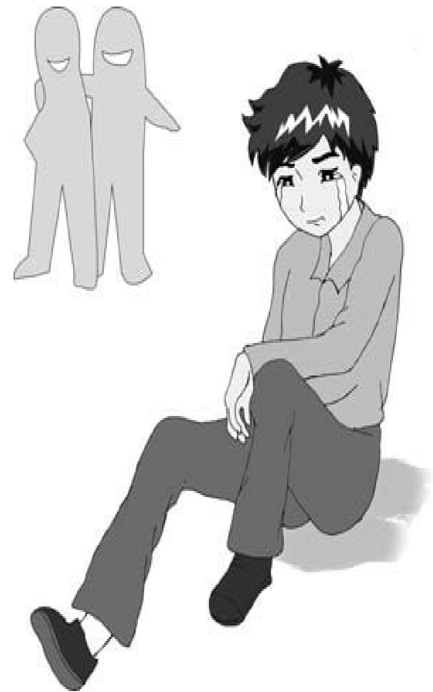
Dạo gần đây lớp con sắp xếp lại chỗ ngồi, trông con có vẻ không vui chút nào, lại còn có ý nhờ mẹ đến nói khó với thầy cô giáo để được đổi chỗ khác, nguyên nhân cũng chỉ vì con không muốn ngồi cùng bạn Định, vì cậu bạn ấy "điệu chết đi được, động một tí là khóc nhè, giống hệt con gái". Vậy thì bức thư ngày hôm nay bố con mình sẽ cùng nói về đặc trưng tính cách của con trai nhé!

Con trai và con gái không chỉ khác nhau về mặt sinh lý, mà tâm lý cũng có nhiều điểm khác biệt và sự khác biệt về tâm lý đó được các nhà tâm lý học đặt tên là đặc điểm sinh dục thứ ba. Chẳng hạn, con trai thường dũng cảm, gan dạ, hiếu thắng, thích cạnh tranh, ưa mạo hiểm và thích cảm giác mạnh, thích thể dục thể thao, ưa những môn thể dục hay những hoạt động ngoài trời; nhưng con gái thì tương đối hướng nội, cổ điển, rất dễ đa sầu đa cảm, hay xấu hổ, nhát gan, thích tĩnh lặng và những hoạt động mang tính chất hòa bình, chỉ thích được tụ tập cùng những người bạn thân để tâm sự mọi chuyện trên trời dưới biển...

Nhưng cũng có lúc con trai bị nữ tính hóa. Trong quan niệm truyền thống của phương Đông: "chí làm trai nam bắc tây đông", thời hiện đại vai trò trụ cột gia đình càng khiến đàn ông bận rộn lăn lộn ngoài xã hội, việc chăm sóc nuôi dạy con mặc sức giao cho phụ nữ trong nhà. Đến khi đi học mẫu giáo, tiểu học hay trung học, giáo viên đa phần là nữ. Ngoài ra, ngày nay mỗi gia đình chỉ có một, hai con nên các con thường được người lớn bảo bọc quá mà mất đi cơ hội rèn luyện bản thân, mất đi cơ hội để gánh vác trách nhiệm. Những nguyên nhân kể trên phần nào dẫn đến con trai bị nữ tính hóa.

Để khắc phục hiện tượng này, các bậc phụ huynh, những người lớn tuổi hay các thầy cô giáo cần phải nới lỏng sự bảo bọc của mình đối với con em, xem lại cách giáo dục của mình, hãy cho con em của mình có cơ hội để được rèn luyện nhiều hơn có như vậy mới khiến cho con trai trở nên tự tin hơn, dũng cảm hơn, độc lập hơn và kiên cường hơn. Những cậu con trai giống con gái ấy cũng cần phải tự khắc phục điểm yếu của

mình, chẳng hạn như tự mình làm việc, tự mình động não giải quyết các vấn đề, cố gắng hết mức giảm bớt sự lệ thuộc vào bố mẹ, học cách tự giải quyết vấn đề của mình, đồng thời nên dành nhiều thời gian để chơi đùa cùng các bạn trai... như vậy dần dần sẽ tìm thấy cảm giác mạnh mẽ của một cậu con trai. Mà các con cũng nên giúp đỡ bạn Định đó nhiều hơn nữa, hãy chủ động mời bạn ấy cùng tham gia những hoạt động của bọn con trai các con, giúp bạn ấy tìm lại tinh thần, khí khái của một cậu con trai.



Đương nhiên những đặc trưng tính cách của con trai hay con gái đều không phải là tuyệt đối hóa. Thời gian gần đây, một số chuyên gia tâm lý nước ngoài đã đề xuất khái niệm đặc điểm sinh dục thứ tư, đó chính là khái niệm về lưỡng tính hóa. Những chuyên gia này cho rằng cho dù là con trai hay con gái đều phải lấy dài để bổ sung cho cái ngắn, hỗ trợ lẫn nhau, đồng thời cần phải có cả đặc trưng tâm lý của khí chất con trai lẫn của khí chất con gái. Họ cho rằng một người lưỡng tính hóa trong rất nhiều trường hợp, rất nhiều tình huống xử lý, giải quyết vấn đề một cách xuất sắc, thấu đáo và có hiệu quả hơn. Và đó chính là một mô thức tính cách lý tưởng, cũng là một bước đột phá lớn trong quan niệm truyền thống về vai trò của đàn ông và phụ nữ.

Là con trai, ngoài bảo vệ và duy trì khí chất nam nhi của mình cần phải tiếp thu một chút ưu điểm của nữ tính chẳng hạn như tỉ mỉ, cẩn trọng, thân thiện khi giao tiếp với mọi người, thực hiện việc gì cũng đều chu đáo, cẩn mật, và luôn theo đuổi cái đẹp... Những tính cách đó sẽ giúp bản thân con ngày càng trở nên toàn diện.

Bố của con.

Bức thư thứ 51:
NƯỚC MẮT CON TRAI KHÔNG DỄ RƠI?

Con trai của bố:

Lần trước có nói đến tính khí như con gái của bạn Định, động một chút là khóc, đương nhiên như vậy thì không hay chút nào. Nhưng có phải con trai thì không được khóc không? Hôm nay bố con mình nói về chủ đề này nhé.



Từ xưa dân gian có câu: “đàn ông không khóc” và đó hầu như là yêu cầu cơ bản đối với cánh đàn ông chúng ta. Cho dù là một đứa trẻ còn nhỏ, khóc nhiều quá thì cũng sẽ bị người ta cho rằng sẽ không làm nên trò trống gì cả. Làm như vậy cố nhiên sẽ có thể bảo vệ được sự kiên cường, dũng cảm hình tượng của “cánh mày râu”, nhưng xét từ góc độ sức khỏe mà nói thì “cưỡng chế” nước mắt không cho chúng chảy ra ngoài là có hại cho sức khỏe.

Có những nghiên cứu đã chứng minh, nước mắt của con người là một dịch thể trong suốt có tính kiềm nhẹ, trong đó có 98% là nước còn 2% còn lại là protein, magie, chất béo, muối vô cơ và globulin miễn dịch. Nước mắt vừa có thể giữ và duy trì độ ẩm ướt bề mặt của nhãn cầu, lại có thể bảo vệ độ trong suốt của giác mạc, còn có tác dụng rửa sạch và tiêu trừ những bụi bẩn nhỏ hay vi khuẩn chẳng may rơi vào mắt, và nó còn có tác dụng phòng tránh tổn hại cho đôi mắt. Đặc biệt một điều thật lý thú, thành phần của nước mắt chịu ảnh hưởng của rất nhiều nhân tố. Chẳng hạn khi mắt bị sự kích thích của hành, ớt khiến cho nước mắt chảy ra giàn giụa thì thành phần trong nước mắt lúc này lại không hề giống như thành phần của nước mắt khi đang khóc thật thảm thương. Con người ta khi khóc lóc thật thảm thương, thành phần

trong nước mắt chảy ra lại chứa nhiều chất protein, chất protein lúc này lại có hại cho sức khỏe của con người, vì thế nó được mệnh danh là "nước mắt chứa độc tố". Nếu như những độc tố này không được chảy ra ngoài thông qua nước mắt thì nó thật sự sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. Đồng thời khóc lóc thê thảm cũng là một phương thức hiệu quả nhất, trực tiếp nhất, tốt nhất để giải tỏa những tâm trạng, tình cảm, cảm xúc không tốt của con người. Chính vì thế khi gặp phải những vấn đề nan giải, hay khi cảm thấy tổn thương, đau buồn hãy thoải mái khóc một trận cho thỏa thuê, như vậy không những có thể khiến cho những tạp chất có hại ở trong mắt bị cuốn trôi ra ngoài theo nước mắt mà còn có thể giúp cho con người ta khôi phục lại sự bình tĩnh, ổn định lại cảm xúc, giải phóng được rất nhiều áp lực và căng thẳng. Ngoài ra, những nghiên cứu cũng chứng minh, nhóm những người đàn ông thường xuyên kìm chế nước mắt tỉ lệ mắc bệnh viêm nhiễm cao hơn những người khác khá nhiều, điều này có thể có liên quan đến việc những độc tố không được bài tiết ra ngoài kịp thời.

Do đó, động tí là khóc tuy không phải là phong thái của con trai, nhưng những khi các con gặp phải chuyện đau lòng, muốn được khóc một chút cho thỏa lòng, thì các con cứ khóc nhé, không cần phải kìm chế, đáng khóc thì cứ khóc thôi! Chẳng phải đằng sau câu "Đàn ông không khóc" còn có câu: "Chỉ vì chưa gặp phải nỗi đau tột cùng" đó thôi.

Đương nhiên con trai lớn rồi mà khóc ồ ồ trước mặt mọi người thì đúng là hơi khó coi. Khi các con thật sự muốn khóc, tốt nhất hãy tìm một nơi kín đáo mà khóc, hoặc khóc thầm lặng một chút nhé! Ha ha.

Bố của con.

Bức thư thứ 52:

NHỮNG TRÒ CHƠI NGUY HIỂM

Con trai của bố:

Hôm qua, lúc đi học về con nói với bố, dạo gần đây các bạn nam trong lớp con thường tụ tập lại để cùng nhau chơi trò "đó đó", khá nhiều lần bị các bạn túm phải "phần đó", và cũng rất đau. Con có ý muốn trốn tránh trò chơi này, cảm thấy nó rất phản cảm, không an toàn, nhưng con lại sợ bị chúng bạn chê cười...

Điều đầu tiên bố muốn nói chính là bố khẳng định cách nhìn nhận của con là đúng, đây quả thật là một trò chơi không lành mạnh chút nào. Sau đó bố con mình cùng nhau nói chuyện tiếp nhé.



Cùng với sự lớn lên thêm về tuổi tác, khi bước vào thời kỳ phát dục của tuổi dậy thì, cơ thể có tốc độ trưởng thành chóng mặt, chính vì thế mà cảm giác hưng phấn tình dục cũng ngày càng trở nên mãnh liệt. Đặc biệt đối với những câu con trai có bộ phận sinh dục nổi cộm lên như thế, chỉ cần một sự kích thích nhỏ và vô ý thôi cũng có thể gây nên những hưng phấn tình dục. Vì vậy những cậu con trai đang ở tuổi dậy thì sẽ càng bạo dạn hơn, có những hành động cố ý để thăm dò và tìm hiểu bộ phận sinh dục của mình.

Vì thế khi chơi trò chơi cùng các bạn học, có một bạn bất ngờ túm lấy, động chạm vào phần dưới của cơ thể, hoặc đẩy các bạn nam vào phòng vệ sinh nữ, thậm chí có khi còn áp dụng những phương thức của trò chơi quá đáng hơn để tiến hành cuộc thăm dò đó. Chúng ta cùng quy kết trò chơi này thành trò chơi tình dục.

Mặc dù xuất phát điểm của những trò chơi này đều là do hiếu kỳ, vui vẻ, và các bạn học ấy cũng không hề có ác ý gì, nhưng những trò chơi như vậy lại ẩn chứa một sự nguy hiểm nhất định. Chúng ta đều biết bộ phận sinh dục của nam là một bộ phận mềm yếu, rất dễ bị tổn thương. Đã từng có trường hợp vô tình trong trò chơi như thế mà gây nên những tổn thương nghiêm trọng cho tinh hoàn của bạn, khiến bạn tàn tật vĩnh viễn. Điều đó thật nguy hại. Cho dù không tạo nên những tổn thương về sinh lý, nhưng do mọi người đều đã là người lớn rồi, những trò chơi kiểu như này không phù hợp trên nhiều phương diện.

Cho nên, nếu như xung quanh các con thường xuyên có những người thích chơi trò như thế thì các con cần phải học cách bảo vệ bản thân mình nhé. Đồng thời, hãy tuyên bố rằng: tôi không thích trò chơi này, và có thể liên kết cùng với những người bạn cùng chung chí hướng, đứng lên ngăn chặn việc này phát sinh. Đó chính là bảo vệ bản thân và cũng là bảo vệ bạn bè, chẳng có gì phải ngại cả.

Con đã hiểu rồi chứ?

Bố của con.

Bức thư thứ 53:

CẢM THẤY CĂNG THẲNG KHI NÓI CHUYỆN CÙNG BẠN NỮ

Con trai của bố:

Trường của con bắt đầu khởi động chương trình bầu cử Hội đồng học sinh rồi. Hôm qua, bạn Bằng qua rủ con đi đăng ký cùng. Vốn là một cậu bé tràn đầy sự tự tin, nhưng khi nhìn thấy hai cô bạn khóa trên là người phụ trách công việc ghi danh thì bỗng nhiên Bằng căng thẳng, nói năng lộn xộn không đầu không cuối, bị con cười cho một trận, lại còn đem việc đó ra làm trò cười cùng với các bạn cùng lớp. Ha ha, thật ra thì cái cậu Bằng ấy đã bắt đầu để ý đến những bạn khác giới rồi đấy, bắt đầu có những biểu hiện nhìn ngắm bạn khác giới đấy.



Cùng với sự lớn thêm của tuổi tác, các con đã dần hiểu một cách có ý

thức đến sự khác biệt giữa hai giới tính nam và nữ. Nhưng với việc chỉ ý thức đến sự khác biệt giữa hai giới tính và việc chỉ hiểu mông lung về vấn đề giới tính, sẽ dẫn đến một trạng thái tâm lý đặc thù, vừa muốn được tiếp xúc với giới khác lại vừa sợ. Đó được gọi là tiếp cận giới tính giai đoạn đầu.

Giai đoạn này thông thường được phát sinh trong khoảng nửa hoặc một năm khi bắt đầu bước vào tuổi dậy thì, tức là khoảng lúc 11 – 12 tuổi. Trong khoảng thời gian đó, các chức năng tình dục của các con vẫn chưa hoàn thiện sự ý thức về giới tính cũng mới bắt đầu manh nha, các con bắt đầu thấy xấu hổ thậm chí là sợ hãi về những thay đổi trên cơ thể và những khác biệt trong giới tính giữa nam và nữ. Tuy rằng các con rất muốn tìm hiểu những suy nghĩ và thay đổi của con gái, nhưng rồi lại sợ người khác có thể phát hiện thấy những sự biến đổi của chính bản thân mình, đọc được suy nghĩ của mình, vì vậy mà trở nên có tâm lý căng thẳng. Ngược lại, có khi có sự xa lánh tình dục khác giới mang tính bẩm sinh mà có thái độ trốn tránh sự tiếp xúc và qua lại giới tính. Khi vì nguyên nhân học tập hay những hoạt động khác cần phải có sự tiếp xúc với người khác giới thường cảm thấy khổ sở, xấu hổ, giống như biểu hiện của Bằng vậy căng thẳng, có chút bấn loạn, ngôn ngữ lộn xộn.

Điều này không có gì phải xấu hổ cả, chẳng qua nó cũng chỉ là một giai điệu nhỏ xen lẫn vào trong suốt cả một quá trình phát triển trong tuổi dậy thì. Vì thế các con nên nhớ từ nay về sau đừng trêu đùa, giễu cợt Bằng nữa nhé, nếu không sẽ chạm tự ái, chạm vào lòng tự trọng của cậu ấy đấy, và như vậy đương nhiên sẽ mất đi một tình bạn đẹp. Mà nói không chừng một ngày nào đó các con cũng sẽ gặp phải trường hợp như thế, còn phải cần bạn bè đến để giúp mình nữa ấy chứ...

Bố của con.

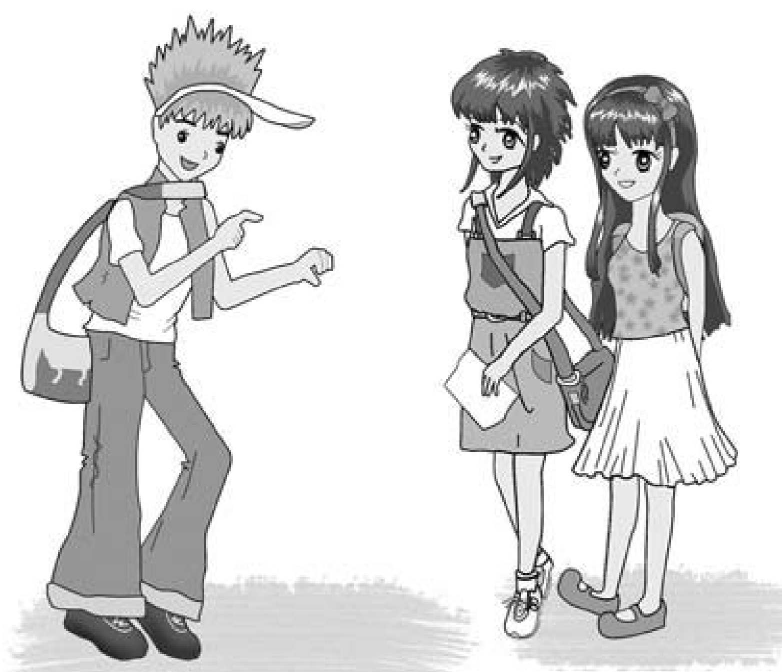
Bức thư thứ 54:

THỂ HIỆN BẢN THÂN TRƯỚC MẶT BẠN NỮ

Con trai của bố:

Trong bức thư trước con có nói đến Bằng khi gặp con gái liền trở nên căng thẳng, ăn nói lộn xộn không ra đầu ra đũa, kỳ thật, các cậu thanh thiếu niên khi gặp phải con gái còn có một tình trạng hoàn toàn ngược lại nữa đấy - cực lực thể hiện bản thân mình trước mặt bạn nữ.

Không hiểu con đã được chứng kiến hiện tượng như vậy chưa? Vì muốn gây sự chú ý với các bạn nữ và chiếm được cảm tình của họ, mà những cậu thanh thiếu niên sẽ làm hết sức để đánh bóng "tri thức uyên thâm" của mình. Khi có bạn nữ đứng ở đó để xem, để nhìn, để cổ vũ thì những cậu thanh thiếu niên trên sân bóng sẽ cực kỳ năng động, có sức lực, lúc nào cũng muốn được thể hiện phong độ tốt nhất của mình. Nhưng ngoài những biểu hiện tích cực đó ra, có nhiều lúc có nhiều cậu lại chọn cho mình phương pháp "đánh lừa bản thân", chẳng hạn mặc một số bộ quần áo kỳ dị, cổ quái, có những biểu hiện nực cười, khi trên lớp cố ý gây náo loạn, thích thể hiện một số trò khôn lỏi, hoặc cố ý trêu đùa, ức hiếp các bạn nữ...



Ha ha, chắc chắn là có, đúng không? Dạng biểu hiện như thế thường rất hay xảy ra trong thời kỳ tuổi dậy thì của các cậu con trai, và đó là một hiện tượng bình thường. Cùng với sự phát dục ngày càng chín muồi theo thời gian thì con trai cũng sẽ dần có hứng thú đối với giới tính của mình, khát vọng được có một sự tiếp xúc nào đó cùng với các bạn khác giới, đặc biệt là mong muốn thu hút được ánh mắt của cô bạn mà mình quý mến, yêu thích. Cũng bởi vậy mới tìm đủ mọi cách khiến cho đối tượng mà mình để ý chú ý đến mình trong mọi tình huống, trong mọi hoàn cảnh, hơn nữa, một khi có cơ hội tiếp xúc là ra sức thể hiện bản thân. Và hiện tượng đó người ta gọi là hiệu ứng giới tính vì quan tâm tới bạn gái mà các chàng trai muốn thể hiện tốt bản thân để chiếm lấy sự chú ý cũng như thiện cảm của người bạn gái mình yêu mến.

Muốn thu hút sự chú ý và giành được thiện cảm của bạn gái là một hiện tượng tâm lý hoàn toàn bình thường, không có gì phải lo lắng. Chỉ cần các con hiểu rằng phải sử dụng những "chiêu thức" tích cực, chẳng hạn như trên lớp, trong giờ học tích cực phát biểu, hoàn thành xuất sắc bài tập, nhiệm vụ mà thầy cô giáo giao hay chăm chỉ đọc sách, mở rộng hoặc phát huy sở trường trong các lĩnh vực nghệ thuật, thể dục thể thao... để gây chú ý và giành thiện cảm của bạn nữ. Tuyệt đối tránh những phương pháp "hạ đẳng" như lừa lọc, khôn lỏi hay đánh nhau để thể hiện mình...

Làm một chàng trai được phái nữ yêu thích cũng là một nghệ thuật đấy con yêu à.

Bố của con.

Bức thư thứ 55:

NÊN NÓI CHUYỆN VỚI CON GÁI NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Đọc xong bức thư trước, con buồn bã nói với bố: "Con gái thật là phiền phức! Con sẽ làm giống như mẹ của bạn Phi dạy: con trai chơi cùng con trai, không thèm để ý đến lũ con gái nữa..."

Những lời này của con hình như có chút gì đó không được thoải mái lắm.

Hầu hết các cậu con trai đều yêu mến và muốn được tiếp xúc với bạn gái. Về điểm này các con không nên phủ nhận và cố chứng minh ngược lại. Giữa những người bạn cùng học, bất luận là bạn trai hay bạn gái chỉ cần có thiện cảm, có chung sở thích thì sẽ có vô số chủ đề để nói chuyện với nhau. Qua giao lưu, chia sẻ, đôi bên sẽ dần thiết lập tình bạn.



Ngoài ra giao tiếp, giao lưu giữa con trai và con gái cũng chính là "kênh" để các con trưởng thành. Cho nên con trai chơi với con gái là

chuyện đáng cổ vũ, bởi vì chính việc giao lưu lành mạnh giữa con trai và con gái giúp ích rất nhiều cho sự trưởng thành của cả hai giới. Chẳng hạn, tư duy của con trai luôn luôn nhanh nhạy, sâu sắc hơn nhưng khi suy nghĩ lại không được tỉ mỉ, thấu đáo như con gái. Cho nên qua giao tiếp con trai và con gái có thể bổ trợ cho nhau để cả hai cùng phát triển một cách toàn diện.

Giao lưu, giao tiếp lành mạnh giữa con trai và con gái còn tốt cho việc tìm hiểu giới tính của nhau, giảm thiểu sự hiếu kỳ về giới tính kia để cùng phát triển lành mạnh. Ngược lại, càng không để con trai con gái tiếp xúc với nhau thì sự tò mò về giới tính kia lại càng lớn không có lợi cho sự phát triển tâm sinh lý của các con. Mà con gái có tuổi dậy thì sớm hơn con trai, xét từ góc độ phát dục tâm lý trong mà nói thì con trai hay con gái đều phải trải qua quá trình nhầm lẫn về giới tính, tò mò về giới tính, rồi đến quá trình tìm hiểu sự thay đổi tâm sinh lý của bản thân và tìm hiểu về sự thay đổi của giới tính kia. Cho nên trong giai đoạn này, con gái cũng sẽ chú ý đến sự thay đổi của con trai và cách nhìn nhận của con trai về mình.

Vì vậy thầy cô, bố mẹ đều nên khích lệ con trai con gái tiếp xúc lành mạnh với nhau. Còn các con cũng phải cư xử đúng mực nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 56:

CON GÁI THÍCH KIỂU CON TRAI NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Con trai, con đang muốn thăm dò bố phải không? Thấy bố nói nên khích lệ con trai con gái tích cực giao lưu nên con mới hỏi: làm thế nào để được các bạn gái thích? Đúng là bố đã xem thường con mất rồi, không biết chừng sau lưng con còn có một đội "quân sư" nữa kìa.



Tuy rằng mỗi thời sẽ có những "thước đo" khác nhau nhưng tựu chung lại, cho dù là quan niệm truyền thống hay hiện đại thì con gái mong muốn ở con trai không ngoài những đức tính như: dũng cảm, tài năng, kiên cường, và có tinh thần trách nhiệm, trưởng thành còn phải có sự nghiệp ổn định, biết cách chăm sóc gia đình... Để bố bật mí cho con biết 10 kiểu con trai khiến con gái "mê mệt" theo một số điều tra của báo giới nhé. Đó là: con trai gan dạ, dũng cảm; con trai vui tính, biết cách chọc cười người khác; con trai có tư duy nhanh nhạy, biết cách ứng biến; con trai hiếu học, nhanh nhẹn; con trai đoàn kết với các bạn học, coi trọng tình bạn; con trai luôn có tinh thần vì tập thể; con trai có chủ kiến; con trai nhiệt tình giúp đỡ người khác; con trai có chí tiến thủ và con trai có trách nhiệm.

Những điều tra đó thật đáng để cho các con tham khảo. Tuy các con không nhất định phải trở thành một người thập toàn thập mỹ nhưng mỗi một người đều cần phải có những phẩm chất nhất định để được người khác nhớ tới. Chẳng hạn như con, không quá đẹp trai, thành tích học tập không đứng đầu bảng nhưng trên sân vận động con là một cầu thủ khỏe mạnh, sáng láng, tràn đầy sức sống, ngoài đời con nhiệt tình giúp đỡ người khác nên nhất định con đã được khá nhiều bạn gái đánh giá cao rồi đấy. Con hãy tiếp tục hoàn thiện bản thân hơn nữa con nhé.

Bố của con.

Bức thư thứ 57:
TƯỞNG TƯỢNG VỀ TÌNH DỤC

Con trai của bố:

Đến đón con sau giờ tập thể thao, thấy các con túm tụm vào trêu bạn Bằng: “Thấy con gái đẹp là chân bước đi không nổi nữa”. Con còn kể thêm rằng Bằng thích một bạn gái trong đội bóng chuyền, hàng ngày luôn mơ tưởng cùng cô bạn đó đi dạo thế nào, chơi ra sao, đi xem phim gì, thậm chí buổi tối còn tưởng tượng... “gần gũi” với cô bạn đó nữa!



Thanh thiếu niên trong tuổi dậy thì thường xuyên nảy sinh tình cảm với những cô bạn gái xinh đẹp hay những thần tượng mà mình yêu mến, tưởng tượng được cùng người ta đi xem phim, đi dạo, tưởng tượng được nắm tay người ta ngồi tỉ tê tâm sự, thậm chí còn có giấc mơ được cùng người ta “thân mật”... Tất cả những điều đó không phải đều là xấu, là vô giáo dục. Thực chất trong đầu mỗi người đều có những giấc mơ tình dục ở mức độ nhất định, điều đó không những không có hại cho sức khỏe mà ngược lại nó thỏa mãn dục vọng cá nhân trong một trình độ nhất định nào đó, cũng có thể coi đó là một dạng bù đắp cho những nguyện vọng không thể nào có thể thực hiện được trong hiện thực. Cũng có quan điểm cho rằng tưởng tượng tình dục có thể giúp các con giảm bớt áp lực học hành và những lo lắng trong cuộc sống. Cho nên nếu các con có tưởng tượng tình dục thì cũng đừng quá sợ hãi, hoặc ân hận vì nghĩ nó là phi đạo đức, là trái với luân thường đạo lý.

Tuy nhiên nếu các con cả ngày chìm đắm trong sự tưởng tượng đó thì chẳng những ảnh hưởng đến học tập và giao tiếp với mọi người xung quanh, mà còn ảnh hưởng đến sự phát dục tâm lý một cách bình thường và nếu quá chìm đắm đến mức không thể kìm chế nổi thì thật khó tránh khỏi lại gây ra những “chuyện rồ dại”.

Vì vậy nếu quả thật tinh lực của các con thật sự dồi dào, lúc nào cũng vọng tưởng đến chuyện đó mà không thể thoát ra thì các con phải lập tức chuyển hướng sang những hoạt động yêu thích, chẳng hạn như đánh bóng, đá bóng, chạy bộ... hoặc những môn nghệ thuật như vẽ, âm nhạc... để đánh lạc hướng sự chú ý và tiêu hao đi sinh lực quá dư thừa đó. Con hãy bảo bạn Bằng thử làm như bố khuyên xem sao, biết đâu sau đó cậu ấy sẽ không còn “đờ đẫn” như bây giờ nữa.

Bố của con.

Bức thư thứ 58:
NÀNG "CÔNG CHÚA" TRONG LÒNG

Con trai của bố:

Hôm qua con hớn hở "mách" với bố: "lần này cậu Bằng không "đờ đẫn" bình thường nữa, mà cậu ấy đã tuyên bố với bọn con, cậu ấy sẽ "tỏ tình" với cô gái kia... Ha ha, nghe xong mà con nổi da gà bố ạ."

Tất nhiên bố con mình sẽ không vội nói đến chuyện cậu Bằng có nên "tỏ tình" với bạn gái kia không mà qua chuyện này bố muốn nói với con một chuyện khác trước đã. Đó là khi trong lòng một cậu con trai có hình bóng một nàng "công chúa" thì điều đó chứng tỏ về mặt tâm lý chàng trai ấy đã thực sự bước vào tuổi dậy thì.



Thật ra, ngay từ khi còn nhỏ, ai cũng từng thích chơi đùa cùng bạn khác giới. Bố còn nhớ khi con đi học mẫu giáo, lúc nào con cũng rất "thích" cô bạn tên Minh, nhất định phải ngồi ăn cơm cùng, chơi đồ chơi cùng cô bé ấy, thậm chí con còn không muốn về nhà khi hết giờ học, bởi vì ở nhà không có bạn Minh. Nhưng cái "thích" thời ấy không giống cái "thích" ở tuổi dậy thì. Các nhà tâm lý học đã đúc kết, tâm lý của tuổi dậy

thì phát triển qua bốn giai đoạn, đó là:

Giai đoạn thứ nhất - giai đoạn chuyển tiếp: thông thường khi mới bước vào tuổi dậy thì, bởi vì ý thức rõ rệt về sự khác biệt giới tính nên đã bắt đầu giao tiếp có giới hạn.

Giai đoạn hai - giai đoạn khao khát, ở giai đoạn này các con đã bắt đầu nghĩ đến những vấn đề liên quan đến tình dục với người khác giới. Đó cũng là lúc các con bắt đầu thích bạn khác giới.

Giai đoạn ba - giai đoạn tiếp cận giới tính, ở giai đoạn này các con thường tìm cách tiếp cận đối tượng khác phái mà mình bị thu hút và cũng bắt đầu từ lúc này các con sẽ càng ngày càng tưởng tượng nhiều hơn về tình dục, không ngừng vẽ lên mẫu hình hoàn mỹ của bản thân - một cô gái giống như "nàng công chúa" hay một chàng thanh niên giống như "bạch mã hoàng tử" của lòng mình.

Giai đoạn thứ tư - giai đoạn chính thức luyến ái: giai đoạn này các con đã có nhận thức khá sâu sắc về tình yêu, hôn nhân, đồng thời có điều kiện và khả năng gánh vác tình yêu và hôn nhân.

Đương nhiên bốn giai đoạn trên chỉ mang tính tương đối, đôi khi rất khó xác định con đang ở giai đoạn nào. Nhưng những biểu hiện của Bằng có thể cho chúng ta thấy cậu ấy đang ở giai đoạn hai và sắp quá độ lên giai đoạn ba. Bố nghĩ, tình cảm của cậu ấy lúc này chưa thể tính là một tình yêu thực sự.

Bố của con.

Bức thư thứ 59:

ĐÓ CÓ PHẢI LÀ YÊU SỚM KHÔNG?

Con trai của bố:

Con hỏi bố, trường hợp bạn Bằng có phải là "yêu sớm" không? Bỗng nhiên bố thấy trước tiên các con nên hiểu thế nào là "yêu sớm".

Thế này các con nhé, trong quá trình phát dục tâm lý và sinh lý tình dục, bất luận là con trai hay con gái thì đều có những điều còn chưa hiểu về đối phương, vì thế nên mới nảy sinh sự hiếu kỳ, muốn biết và thử cảm giác yêu người khác giới vì thế mà dễ dàng ngộ nhận sự yêu mến của mình đối với bạn khác giới chính là tình yêu, và tự nhiên muốn được "yêu". Nhưng cái "tình yêu" ấy mãi mãi không thể được coi là một "tình yêu chân chính" con trai nhé.



Cho dù xét từ góc độ nào thì chúng ta cũng không nên ủng hộ việc "yêu sớm". Ngoại trừ lý do "yêu sớm" sẽ ảnh hưởng đến học tập thì lý do quan trọng nhất chính là các con càng lớn thì hình tượng "chàng bạch mã hoàng tử" và "nàng công chúa" trong lòng các con sẽ dần thay đổi. Có nhà tâm lý học đã thống kê, yêu sớm gần như không bao giờ có được kết cục như ý. Con thử nghĩ mà xem, từ nhỏ cho đến giờ, con đã từng rất thích một thứ đồ nào chưa? Con thích nó được bao lâu thì chán? Cô bạn gái mà hôm nay con vô cùng thích, vô cùng yêu mến thì có thể ngày mai thôi vì một hay nhiều nguyên nhân nào đó cô bạn ấy sẽ thành một thứ "rắc rối, phiền phức" trong mắt con. Mà con gái cũng không ngừng trưởng thành, cũng thay đổi tiêu chuẩn đối tượng yêu thích, cô ấy có thể sẽ bỗng nhiên thấy cái cậu con trai mà cô ấy từng thích vì chơi bóng rổ rất cừ ấy sao mà hay nói dối, có nhiều lúc thật vô trách nhiệm, đúng thật không đáng để mình thích. Tại sao lại như vậy? Đó là bởi khả năng nhận thức của các con còn đang trong quá trình phát triển, phương thức phán đoán và tiêu chuẩn đánh giá của các con về mọi thứ sẽ thay đổi dẫn tới thái độ yêu ghét của các con cũng có thể bị thay đổi.

Tất nhiên cũng có trường hợp vốn dĩ con trai, con gái ở cạnh nhau chẳng qua cũng chỉ là vì nói chuyện hợp nhưng lại bị những người "nhìn đâu cũng thấy địch" như bố mẹ hay thầy cô hiểu nhầm, chụp mũ hay bị đám bạn học chỉ biết nửa vời thổi phồng, bàn tán khiến các con có ám thị "tôi đang yêu, chúng tôi đang yêu nhau!". Hoặc đôi khi chính sự chỉ trích cấm đoán của người lớn, trêu chọc gán ghép của bạn bè đã kích động đôi bạn bị hiểu lầm phản kháng mà "làm giả thành thật".

Vì thế cho nên người ngoài không nên vội vã chụp mũ "yêu sớm" lên bất kỳ ai. Các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh không nên vội vàng chỉ trích con em, các con cũng không nên cùng các bạn khác chơi trò gán ghép bạn học. Còn những người trong cuộc như bạn Bằng của con thì nên bình tĩnh nhìn nhận lại tình cảm của mình, xem có phải bạn ấy đã quá vội vàng hoặc ngộ nhận không.

Bố chỉ ra vài điểm thế thôi.

Bố của con.

Bức thư thứ 60:

BẠN HỌC NỮ SỚM NẮNG CHIỀU MƯA, PHẢI LÀM THẾ NÀO?

Con trai của bố:

“Con tức chết đi được! Tức chết đi được ấy bố ạ!”. Câu đầu tiên khi con bước vào nhà là câu đó.

Hóa ra tháng này là tháng đến lượt tổ các con phụ trách báo tường của lớp. Nhưng buổi họp tìm ý tưởng cho số báo tháng này đã thất bại vì các con không thể thống nhất ý kiến. Lúc đầu cô bạn tổ trưởng Linh Nga phân công các con chuẩn bị tài liệu nhưng giờ bỗng nói không cần dùng đến, bỏ hết đi. Chưa hết không hiểu sao bỗng nhiên Linh Nga lại nổi giận đùng đùng, lại còn đi mách cô giáo là các con “chống đối lãnh đạo”. Cô bạn tổ trưởng đã khiến đám con trai bọn con tức giận, quyết không thèm tham gia ý kiến nữa.



Ha ha, đúng là con trai và con gái quả thật có nhiều điểm không giống nhau. Sự khác nhau đó không chỉ ở vẻ ngoài mà cả ở suy nghĩ bên trong.

Chẳng hạn trong quá trình thực hiện nhiệm vụ chung, con trai quan tâm đến hành động còn con gái lại chú ý lời nói, do đó cách nhìn nhận và xử lý cùng một vấn đề của con trai và con gái rất khác nhau. Mà con gái lại thường mẫn cảm, tinh tế nhưng lại rất hay xấu hổ, ngại ngùng chứ không thẳng thắn như con trai. Con gái dậy thì sớm hơn con trai, khoảng năm 12 – 13 tuổi đã được trải nghiệm sự thay đổi của cơ thể và tâm lý, rất nhiều bạn gái không kịp có sự chuẩn bị tâm lý, vì vậy mà càng mẫn cảm và yếu đuối, càng dễ mất ổn định về tâm lý. Do đó các cô gái thường là hôm nay thấy thế này, ngày mai lại thế khác... Điều đó có thể lý giải được.

Chuyện của bọn con, có thể do bạn Linh Nga chịu áp lực quá lớn, không kiểm soát được cảm xúc bản thân khiến mọi người cùng căng thẳng. Là con trai, với con gái nên độ lượng, khoan dung con trai của bố ạ. Ngày mai con thử chủ động đi tìm Linh Nga bàn lại với bạn ấy, có lẽ sẽ khiến bạn ấy vui vẻ "hợp tác" và tổ con cũng hoàn thành nhiệm vụ.

Bố của con.

Bức thư thứ 61:

BẠN NỮ THEO ĐUỔI, PHẢI LÀM SAO?

Con trai của bố:

Con về nhà với tâm trạng khá "khó chịu" kể rằng, lớp con có một cô bạn theo đuổi cậu bạn con, khiến cậu bạn con "sợ chết khiếp"...

Quả thật chuyện "cọc đi tìm trâu" xưa nay cũng không phải hiếm. Hơn nữa, chúng ta cũng đã từng nói qua, con gái phát dục trước con trai khoảng 2 năm, vì vậy mà tâm lý sinh lý của con gái cũng đi trước con trai một bước, cùng tuổi nhưng nhìn con gái lúc nào cũng có vẻ già dặn hơn.



Trên phương diện giới tính, tình dục con gái cũng đi trước con trai. Chúng ta có thể để ý thấy trong khi các cậu con trai vẫn còn đang ngờ nghệch thì các bạn con gái đã bắt đầu "có" hình mẫu bạn trai tiêu chuẩn

và bắt đầu hành trình đi tìm nguyên mẫu “bạch mã hoàng tử” ngoài đời rồi. Thế kỷ XXI, con gái ngày càng bạo dạn, phóng khoáng, chuyện con gái chủ động “tỏ tình” là chuyện hết sức bình thường.

Nếu có được bạn gái theo đuổi, có lẽ cũng không cần phải “sợ” đến mức lẩn trốn như thế đâu. Được bạn gái chú ý chứng tỏ các con phải có điểm gì đó hơn người... Thế thì các con phải cảm thấy vui mừng, tự hào mới đúng chứ. Hơn nữa các con còn là bạn cùng lớp, lẩn trốn đâu phải cách hay. Hãy thử nghe bố mách nước nhé:

Đầu tiên các con phải trân trọng tình cảm bạn gái dành cho mình, không được biến nó thành trò cười khiến bạn gái bị tổn thương.

Nếu như bạn gái đó chỉ là thích được nói chuyện, cùng làm bài tập... với các con thì các con có thể giả vờ như không biết, âm thầm hạn chế tiếp xúc chỉ có hai người, để cô bạn đó có đủ thời gian tĩnh tâm lại và hiểu ra vấn đề. Một cô gái thông minh sẽ nhanh chóng nhận thấy tín hiệu “đèn đỏ” các con phát ra.

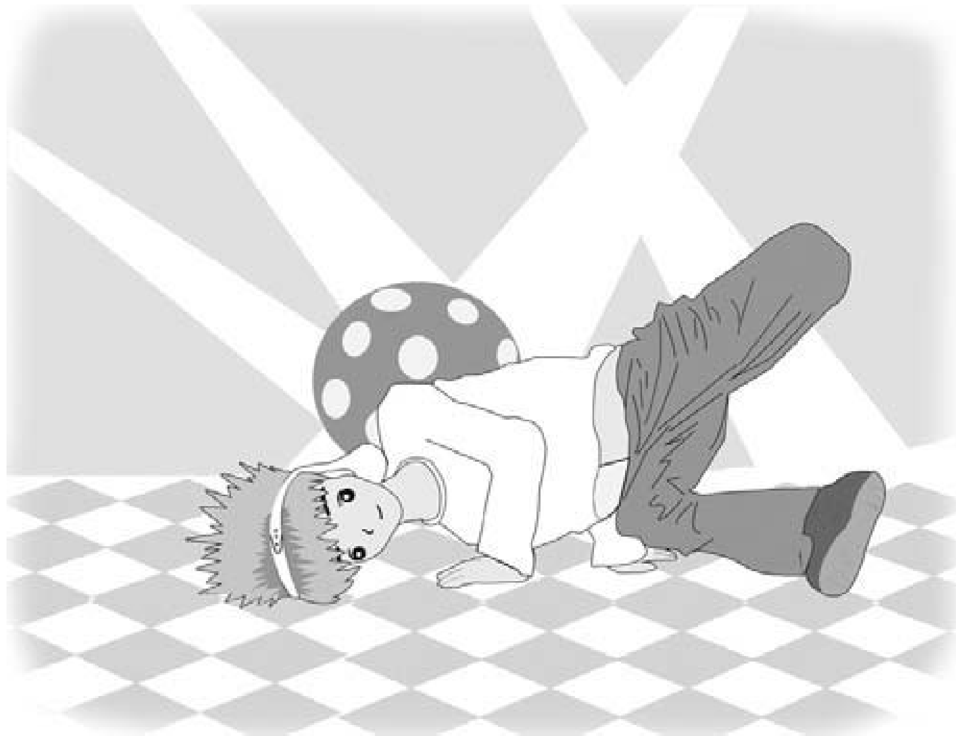
Nếu cô bạn đó biết “tâm ý” của các con rồi mà vẫn quyết tâm “cưa cho bằng được”, thậm chí theo đuổi “điên cuồng” hơn làm ảnh hưởng đến việc học tập, sinh hoạt bình thường của các con, thì các con có thể mật báo với thầy cô hay bố mẹ, nhờ người lớn giải quyết hộ. Đương nhiên, thầy cô hay bố mẹ phải khéo léo ôn hòa khi đứng ra xử lý việc này để tránh làm tổn thương các con.

Bố của con.

Bức thư thứ 62:
TÔI CŨNG MUỐN LÀM CA SĨ

Con trai của bố:

Trong bức thư này bố muốn nói với con một chuyện. Đó là gần đây con đã quá cuồng "trào lưu Hàn" "trào lưu Nhật", cái gì mà SJ, DPXQ, Big Bang... lúc nào con cũng có thể nói về nó, hát theo nó thuộc đến nỗi gần như đã đến trình độ "mở miệng ra là hát, vung tay lên là đấm" rồi đấy. Trên đường đi học về, hay khi ở nhà làm bài tập, hay lúc ăn cơm, lúc nghỉ ngơi, lúc nào bố cũng thấy con "đi đi đa đa" hát theo. Con có biết không, điều đó chẳng những ảnh hưởng đến việc học tập của con mà đôi tai của bố và mẹ cũng bị "tra tấn" đủ rồi đấy. Quả thật bố không để ý con đã trở thành một fan cuồng từ lúc nào rồi? Liệu có phải con đã bắt đầu có giấc mơ muốn trở thành ca sĩ?



Sự trỗi dậy của cái tôi trong tuổi dậy thì quả thật có rất nhiều con đường để thỏa mãn, trong đó giấc mộng "làm ca sĩõ" chính là con đường hấp dẫn nhất. Tất cả các chàng trai, cô con gái trong tuổi dậy thì đều mong muốn được đẹp trai, xinh gái, vui vẻ, đáng yêu, và điều đó hiện hình rõ nhất ở những ca sĩ thần tượng. Các con khát vọng được thể hiện mình, vì thế đã dùng ánh hào quang của các thần tượng để hình dung về

mình trong tương lai. Cho nên có lúc không tránh khỏi hâm mộ ca sĩõ thần tượng thái quá.

Quả thật các ca sĩ luôn tài năng, xinh đẹp, đáng yêu và hào nhoángï. Nhưng những gì mà fan các con thấy chỉ là một mặt của họ mà thôi, có điều các con thường chỉ chấp nhận mặt “sáng” đó mà quên rằng thần tượng của con cũng có những mặt “tối” như bao người bình thường.

Vì thế, khi hâm mộ một ca sĩ, một diễn viên nào đó cũng cần phải có mức độ, có chừng mực nhất định. Đầu tiên, đó là nên hâm mộ những “ca sĩ, diễn viên” thật sự có tài, có đức, xứng đáng là tấm gương về rèn luyện, phấn đấu mà con có thể noi theo. Tiếp theo, phải biết cái mà con nhìn thấy chính là phút “huy hoàng” của họ, chứ không phải những “mặt trái” và chắc chắn con không thể nào hiểu tường tận về các “ngôi sao”, vì vậy đừng nên quá sùng bái thần tượng mà bỏ bê học hành, đảo lộn cuộc sống bình thường. Nếu không, tất sẽ có một ngày nào đó các con chỉ có thể nhìn các “ngôi sao” mà tuyệt vọng, hối hận vì mình đã từng không lý trí.

Nếu quả thật con đam mê âm nhạc thì bố mẹ cũng sẽ không phản đối. Con có thể đăng ký đi học lớp thanh nhạc vào dịp hè để thử sức nhưng bố mẹ luôn hy vọng những điều đó không ảnh hưởng đến việc học tập và cuộc sống của con. Chí ít từ nay khi học bài con cũng đừng hát nữa, hơn nữa nghe nhạc cũng cần phải có mức độ, vì sử dụng tai nghe quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến tai đấy con à. Con đã hiểu chưa?

Bố của con.

CON TRAI CŨNG CẦN PHẢI BẢO VỆ BẢN THÂN

Thông thường, bố mẹ chú ý bảo vệ con gái nhiều hơn, sợ con gái giao du cùng những bạn xấu không những bị nhiễm thói hư tật xấu mà còn bị những kẻ xấu hãm hại, sợ khi kết giao cùng con trai con gái sẽ không giữ được mình... Kỳ thật, đó cũng chính là những nhân tố không an toàn xuất hiện trong quá trình trưởng thành của con trai, vì thế, con trai cũng cần phải học cách bảo vệ mình trong những mối quan hệ xã hội.



Bức thư thứ 63:

NÓI "KHÔNG" VỚI THUỐC LÁ,

RƯỢU BIA

Con trai của bố:

Có một hôm, bố trông thấy mấy cậu thanh niên nhà hàng xóm túm tụm lại lén lút hút thuốc, bất giác bố nhớ lại thời trung học, không nhớ ai đó đã lấy trộm bao thuốc của bố mình và bọn bố cùng túm tụm lại để "thử", vì sợ, bố đã kiếm cớ để chuồn... Không hiểu con đã từng gặp phải tình huống bị bạn bè rủ thử hút thuốc, uống bia, rượu hay thử đi "vui vẻ" chút chưa? Và con sẽ nghe lời thầy cô, bố mẹ răn dạy hay cũng hùa theo đám bạn để khỏi bị chế giễu?

Thật ra, hút thuốc, uống rượu chẳng liên quan gì đến chuyện to gan hay nhát gan cả. Là một người đàn ông thì nên hiểu và học cách nói "không" với những thứ không lành mạnh.

Càng khôn lớn các con càng phải ra xã hội gặp gỡ, tiếp xúc nhiều hơn. Xã hội đa dạng, không phải ai cũng tốt, cũng lành mạnh vẫn còn đâu đó những người chỉ nhăm nhe dụ dỗ lôi kéo thanh niên trẻ người non dạ vào những tai tệ nạn, chẳng hạn dụ dỗ các con hút thuốc, uống bia, rượu, xem những phim đồi trụy, hay đi bar, đi nhà nghỉ...

Có thể con sẽ nói, người ta đều nói hút thuốc, uống rượu có thể giải sầu. Sao bố lại cấm con?

Vậy thì đầu tiên bố con ta nói đến việc hút thuốc trước nhé!

Hàm lượng nicotin trong thuốc lá có thể gây hưng phấn ở đại não trong một khoảng thời gian nhất định hoặc trong một chừng mực nhất định nào đó, vì thế mà người ta nói hút thuốc sẽ khiến đầu óc tỉnh táo, tập trung hơn. Nhưng thực ra hiệu suất công việc được nâng cao chủ yếu do sự hưng phấn của đại não, hút thuốc để nâng cao sự hưng phấn của đại não như vậy sẽ khiến cho hệ thần kinh bị mất cân bằng, cho nên hưng phấn chỉ là tạm thời, còn sau đó là cơn mệt mỏi nghiêm trọng hơn lúc đầu.

Y học đã chứng minh hút thuốc chỉ có hại chứ không hề có lợi cho sức khỏe con người: mỗi một điếu thuốc hút vào người đều khiến cho tuổi thọ của người đó bị giảm đi 5 phút, hút thuốc có thể khiến cho tuổi thọ trung bình giảm đi từ 5 – 8 năm. Tổ chức Y tế thế giới đã nghiên cứu và chỉ ra rằng: hàng năm trên thế giới có khoảng 1 triệu người tử vong sớm vì hút thuốc. Một hạng mục điều tra của các chuyên gia khoa tim mạch của nước Anh đã chỉ rõ, đàn ông hút thuốc từ thời thanh niên mà không cai thuốc sống đến năm 73 tuổi chỉ có 42 %, còn những người

đàn ông chưa từng hút thuốc sống đến năm 73 tuổi lên đến 78%. Hơn nữa ảnh hưởng của việc hút thuốc đối với sức khỏe của con người mang tính chất tích lũy. Những chất độc hại sau khi được vào trong cơ thể của con người khiến cho tất cả các cơ quan bộ phận trong cơ thể đều bị ảnh hưởng, đặc biệt là khí quản, phổi, họng bị ảnh hưởng nghiêm trọng nhất, và đó cũng là một trong những nguyên nhân gây nên bệnh ung thư phổi. Vì vậy, tốt nhất là các con đừng nên chỉ vì những hiếu kỳ nhất thời mà thành kẻ nghiện thuốc lá.



Giờ chúng ta cùng nói đến uống rượu.

Rượu nếu uống vừa phải thì không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, nhưng thanh niên nghiện rượu thì lại là chuyện khác, rượu sẽ ảnh hưởng cực xấu tới sự phát dục của cơ thể. Ngoài ra lượng cồn trong rượu sẽ gây kích thích niêm mạc dạ dày, khiến dạ dày tiết ra quá nhiều axit dẫn đến bệnh viêm loét dạ dày cấp hoặc mãn tính. Bên cạnh đó, lượng cồn trong rượu cũng khiến cho hệ tim mạch phải làm việc vất vả hơn, nghiêm trọng hơn có thể khiến người uống bị nhồi máu cơ tim. Tiếp theo lượng cồn trong rượu còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thần kinh.

Thanh thiếu niên, cơ thể còn đang trong thời kỳ phát dục uống rượu sẽ ảnh hưởng đến hệ thống sinh dục đang trong quá trình hoàn thiện, gây nên tổn thương chức năng sinh lý, ảnh hưởng lâu dài đến cuộc sống hôn nhân sau này. Uống rượu hay nghiện rượu cũng gây nên những tổn hại về chức năng nội tiết, khiến lượng nội tiết tố, hormone được tiết ra quá nhiều mà lượng hormone hoạt tính lại bị giảm đi tương đối, dẫn đến tinh hoàn bị thu nhỏ lại, xuất hiện hiện tượng liệt dương. Lượng cồn có trong rượu cũng gây tổn thương tinh trùng, tinh trùng bị tổn thương đó nếu như được kết hợp với trứng đã chín sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của bào thai trong tử cung dẫn đến sảy thai. Cho dù không bị sảy thai, thì đứa trẻ sinh ra cũng có nguy cơ bị dị tật hoặc thiểu năng trí tuệ. Đặc biệt là những người vừa hút thuốc vừa uống rượu, vì chất nicotin có thể dung hòa với cồn nên khi hút thuốc, khói thuốc – chất nicotin ở trong cổ họng càng dễ dàng bị hít vào, hai chất độc đó cùng lúc hợp lại gây tác hại gấp nhiều lần so với bình thường.

Ở độ tuổi của các con hiện giờ thường rất chú trọng đến đánh giá của bạn cùng lứa, có nhiều lúc vì muốn chứng tỏ "bản lĩnh" hoặc thể hiện "mối thâm tình" hay sợ bị bạn bè chê cười là kẻ nhát gan mà sẵn sàng

hút thuốc, uống rượu bia. Kỳ thật đó không phải là hành động trọng nghĩa khí ngược lại nó là thái độ nhu nhược, không biết phân biệt phải trái. Bởi nếu là người trọng nghĩa khí thì phải nghĩ đến tương lai, đến sức khỏe của bản thân và bạn bè để cùng nhau tránh xa thuốc lá, rượu bia.

Cho nên khi bị rủ rê hút thuốc, uống rượu con cần phải kiên quyết từ chối và kịp thời thông báo cho bố mẹ, thầy cô để nhận được sự giúp đỡ ủng hộ và bảo vệ nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 64:

TÔI THÍCH LÊN MẠNG INTERNET NHƯNG KHÔNG NGHIỆN

Con trai của bố:

Dạo gần đây thì chuyện “nghiện Internet” đã trở thành một chủ đề rất nóng. Có thể con sẽ nói người lớn lắm chuyện, nhưng bố vẫn muốn được nói chuyện cùng con về việc lên mạng Internet.

Hiện nay đã là thời @, điều đó không cần bàn cãi nữa. Sự ra đời của Internet khiến cho cuộc sống, công việc của con người trở nên thuận tiện hơn rất nhiều. Lên mạng đọc tin tức, tra cứu thông tin, tài liệu, tải trò chơi... đều đã là chuyện thường ngày ở huyện.

Nhưng chuyện gì cũng có tính hai mặt của nó, có mặt lợi đương nhiên cũng sẽ có cả mặt hại. Mạng Internet như con dao hai lưỡi con trai ạ. Nước Anh đã từng công bố một báo cáo như thế này: Người nghiện Internet cũng giống như bị bệnh vậy. Nghiện Internet quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khỏe, nghiêm trọng hơn sẽ thành biến thái tâm lý, xét về mức độ nguy hại thì Internet cũng không thua kém rượu bia, ma túy là bao, vì thế một số người đã gọi Internet là “heroin điện tử” hoặc “ma túy mạng”. Đặc biệt với thanh thiếu niên có tư duy nhanh nhạy, ham tìm tòi cái mới mà lại thiếu sự phân tích và khả năng kiềm chế bản thân thì thế giới mạng đầy màu sắc, phong phú về cả nội dung lẫn hình thức có sức hút vô cùng lớn. Chìm đắm trong thế giới ảo, mượn Internet để tìm thú vui chẳng những làm lỡ dở việc học hành mà còn có hại đến sức khỏe của bản thân.

Không mất nhiều thời gian cũng có thể điểm danh được những điểm nguy hại của “ma túy mạng” như sau:

Thứ nhất là gây tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe. Lên mạng liên tục trong một thời gian dài, mắt luôn nhìn vào màn hình nhấp nháy sẽ mệt mỏi, lâu dần khiến cho thị giác bị giảm sút. Thanh thiếu niên đang dậy thì, thị lực giảm sút lại càng nhanh hơn người trưởng thành. Tiếp theo, ngồi máy tính nhiều sẽ khiến lưng và vai đau mỏi, nghiêm trọng

hơn còn dẫn đến các bệnh viêm khớp, viêm gân... Ngoài ra, lượng bụi bẩn ở khu vực gần máy vi tính cao hơn hẳn so với những nơi khác, chúng là thủ phạm gây ra các bệnh về da. Mà các ion dương từ bức xạ màn hình vi tính sẽ hút các ion âm xung quanh khiến người sử dụng máy tính không có môi trường ion âm bình thường, dễ bị tức ngực, đoản khí, đau đầu. Đặc biệt những thanh thiếu niên muốn tránh sự kiểm soát của người lớn đã chọn "quán nét" để thỏa cơn nghiền thì sức khỏe càng bị tổn hại hơn, bởi "quán nét" mật độ máy tính dày đặc, không gian nhỏ, ánh sáng thiếu, thông gió kém, không khí trong phòng sẽ nhiều vi trùng, vi khuẩn và bức xạ mạnh.



Thứ hai, "nghiện nét" sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển lành mạnh của tâm lý. Người "nghiện nét" có khả năng bị tự kỷ cao. Không những thế, lên mạng nhiều sẽ giảm thiểu tiếp xúc với người thật, mất cơ hội trải nghiệm tình cảm, dễ trở thành người vô cảm, thậm chí nảy sinh nhân cách lệch lạc.

Thứ ba, thanh thiếu niên đang ở trong giai đoạn đỉnh cao của sự phát dục rất hiếu kỳ về giới tính, khi đối diện với những cảnh đồi trụy, bạo lực sẽ khó có thể chống đỡ, dễ bị cám dỗ mà đi vào con đường tội lỗi.

Thứ tư, "nghiện nét" sẽ ảnh hưởng đến việc học. Hiện tại học tập giúp các con thiết lập một nền móng cho tương lai, nhưng quá "nghiện nét", chìm đắm trong các mối quan hệ ảo trên mạng khiến các con mất tập trung khi học trên lớp, sau giờ học cũng không còn thời gian ôn lại bài và làm bài tập về nhà. Điều này không những khiến cho thành tích học tập bị giảm sút, nghiêm trọng hơn nữa sẽ khiến cho các con chán học và trốn học.

Mạng Internet là người khổng lồ cung cấp thông tin, nhưng cũng đầy rẫy nhưng hiểm họa rình rập. Tránh né hay bài trừ mạng Internet là một việc không thực tế, không nên làm, quan trọng là khi sử dụng mạng Internet lành mạnh và hiệu quả. Chuyện này bố có một vài kiến nghị như sau:

Phải có kế hoạch khi lên mạng, cần phải quy định thời gian hoàn thành công việc, đặc biệt là không vào những phòng chat (chat rooms) quá lâu.

Không nói chuyện (chat) với người lạ ở trên mạng, khi một người lạ làm quen qua mạng, nhất định phải đề cao cảnh giác, tốt nhất là không thèm để ý đến người ta nữa.

Phải học cách khống chế bản thân, có sự chọn lọc khi vào trang web, có thể dùng phần mềm giám sát an ninh, phần mềm lọc hoặc nhờ bố mẹ kiểm tra, rà soát, xóa đi những trang web không cần thiết hoặc những trang web đen.

Không được hẹn gặp với bất kỳ ai trên mạng, cho dù đi gặp một người bạn rất đáng tin cậy cũng cần phải có người thân hoặc người đáng tin đi theo cùng, đồng thời cũng phải thông báo thời gian và địa điểm gặp cho người nhà và bạn bè cùng biết.

Ngoài mạng Internet ra, còn có rất nhiều kênh, nhiều phương pháp có thể tìm hiểu được thông tin và nâng cao tri thức, không nên quá phụ thuộc vào nó, không nên hình thành thói quen lệ thuộc vào mạng Internet.

Luôn tự nhắc nhở: hiện thực mới chính là cuộc sống thật sự, không được vì một sự vật, hiện tượng ảo ở trên mạng mà làm lãng phí đi tình cảm và hoang phí đi tuổi thanh xuân.

Việc sử dụng Internet hiện bố thấy con làm rất tốt, hy vọng con sẽ luôn như thế!

Bố của con.

Bức thư thứ 65:

CỰ TUYỆT NHỮNG CÁM DỖ TÌNH DỤC

Con trai của bố:

Nói đến những thông tin, tin tức không lành mạnh trên mạng Internet, chúng ta cũng còn phải kể đến một loại cám dỗ không lành mạnh nữa cám dỗ tình dục.

Những thanh thiếu niên đã và đang chuẩn bị bước vào tuổi dậy thì như các con, việc hiếu kỳ về những vấn đề liên quan đến giới tính là chuyện hết sức bình thường. Nhưng chỉ vì hiếu kỳ mà vướng vào cám dỗ tình dục thì lại hết sức đáng sợ! Xã hội hiện đại chủ trương giáo dục giới tính sớm cho thanh thiếu niên, những kiến thức giới tính các con dễ dàng tìm được ở khắp nơi.

Trước đây bố mẹ có phần hơi bảo thủ, không giáo dục giới tính cho con cái, cho rằng đó là chuyện tế nhị và khi lớn lên ai cũng sẽ tự biết, nhưng thời nay không thế nữa, chủ đề được nhắc đến nhiều nhất trong các cuộc nói chuyện giữa bố mẹ và con chính là câu chuyện giới tính, vì thế có gì thắc mắc các con cứ thoải mái hỏi bố mẹ mình nhé.



Nhưng dù có “đổi mới” đến thế nào thì giới tính vẫn là câu chuyện tế

nhị, nên các con đừng đem nó ra tranh luận, tìm hiểu mọi nơi mọi chỗ nhé, không nên tùy tiện nói đến nó ở những nơi công cộng hoặc lấy nó ra làm trò đùa, không được tùy tiện để cho người khác nhìn thấy bộ phận sinh dục của mình, hay kể cho người ta những giấc mơ tình dục, cũng không nên tò mò tình hình của người khác, nên có thái độ trân trọng đối với các vấn đề về tình dục, thái độ của các con sẽ chứng tỏ lập trường của các con, vì thế sẽ khiến cho những kẻ xấu có ý định lợi dụng đối với con phải nản chí lùi bước. Và càng không nên theo chân bạn bè xấu đọc những văn hóa phẩm đồi trụy, xem những nội dung phim, ảnh có hình ảnh không trong sáng, hay truy cập vào những trang web đen, thậm chí đến những ổ mại dâm. Có một câu danh ngôn "Đừng thách thức cám dỗ" bố thấy vô cùng chính xác. Khi có ai đó đưa cho con những vật phẩm không trong sáng, hoặc lôi kéo con đến những nơi ăn chơi, tụ điểm mại dâm thì con cần phải quyết đoán mà trả lời: "Không" đồng thời kiên quyết áp chế ma lực của nó.

Cách xa những cám dỗ không lành mạnh đó chính là một phương pháp bảo vệ mình tốt nhất đấy các con ạ!

Bố của con.

Bức thư thứ 66:

CON TRAI CŨNG BỊ QUẤY RỐI TÌNH DỤC CHỨ?

Con trai của bố:

Trong bức thư trước bố có nói đến "cám dỗ tình dục", bố cảm thấy cần phải nói thêm với con về "quấy rối tình dục".

Quấy rối tình dục là một hình thức chỉ một phía cố tình đề cập đến vấn đề giới tính hoặc có những hành vi, ngôn ngữ liên quan đến giới tính đối với đương sự mà đương sự cảm thấy không hề thoải mái, cảm thấy bị tổn thương, bị xâm phạm... ảnh hưởng tiêu cực tới cuộc sống của đương sự. Những hành động, hành vi quấy rối tình dục chẳng hạn:

Trực tiếp xâm phạm tình dục

Yêu cầu hoặc cưỡng ép được sờ mó vào bộ phận sinh dục của người khác;

Ép người khác xem những tranh ảnh, băng đĩa có nội dung kích dục;



Chụp những tấm ảnh, bức ảnh lõa thể của người khác

Dùng những lời nói khiêu gợi để mời mọc người khác

Dùng một phương thức và thái độ mà người khác không thấy thoải mái để tiếp xúc với bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể họ.

Ở đây, cần phải nhấn mạnh một điều đó là không chỉ có con trai, đàn ông mới có những hành bi quấy rối tình dục đối với con gái, phụ nữ, mà con gái, phụ nữ hay thậm chí là những người đồng giới cũng có những hành vi quấy rối tình dục với con trai, đàn ông. Mà chuyện con trai, đàn ông bị quấy rối tình dục xưa nay xã hội thường xem nhẹ.

Có lẽ con sẽ hỏi, đều là con trai để cho người ta sờ mó một chút có sao đâu? Liệu làm ầm lên có phải đã cố tình chuyện bé xé ra to?

Rất nhiều người cũng có suy nghĩ giống như con vậy, trong cuộc sống bình thường chắc chắn khi các con chơi đùa với nhau cũng sẽ có những hành động như thế, mà đối với những trò đùa nghịch đó không mấy ai cảm thấy bị xúc phạm, bị xâm phạm. Hoặc có người nào đó rủ con xem những tranh ảnh, thước phim có cảnh sex, con sẽ cảm thấy đó làm một chuyện hết sức hứng thú. Nhưng bố phải nhắc nhở các con, lôi kéo các con xem tranh, ảnh, phim có cảnh đồi trụy… đó mới chỉ là "màn dạo đầu", mục đích của nó chính là lợi dụng sự hiếu kỳ của các con để tiến xa hơn. Một khi các con đã bị mắc bẫy rồi thì mọi chuyện sẽ không giống như những gì con tưởng tượng đâu. Nếu ngay từ đầu các con không biết cự tuyệt, thì dần dần từng bước một sẽ bị người ta lôi kéo để trực tiếp tiến hành xâm phạm các con hoặc lôi kéo, dụ dỗ hay uy hiếp con tham dự vào việc đi quấy rối người khác, đến lúc đó thì câu chuyện đã trở thành phức tạp, khó kiểm soát.

Vậy một phải ứng phó thế nào nếu bị quấy rối tình dục?

Đầu tiên: các con nên biết thế nào là quấy rối tình dục. Nếu như đến khái niệm mà các con cũng không hiểu thì không thể nói đến chuyện cự tuyệt được. Cho dù là con trai cũng cần phải hiểu hàm ý của quấy rối tình dục, không nên bỏ qua bất kỳ khả năng bị quấy rối nào cả.

Tiếp theo, đó là cần phải có tiêu chuẩn và giới hạn cho bản thân. Chẳng hạn những bộ phận nào trên cơ thể mà người khác không được phép động chạm, sờ mó vào, hay nói một cách đơn giản chính là những bộ phận vĩnh viễn phải che đậy. Đồng thời nếu như những hành vi của đối phương khiến cho các con cảm thấy không thoải mái chút nào thì cho dù những hành vi, hành động của người ta không động chạm đến những bộ phận nhạy cảm trên cơ thể của con thì cũng được liệt kê vào quấy rối tình dục đấy. Mà ngoại trừ những động chạm, tiếp xúc trên cơ

thể ra thì những lời nói khiêu gợi hay những lời mời cùng tham dự vào những hoạt động có liên quan đến vấn đề giới tính, tình dục cũng được liệt kê là quấy rối tình dục. Khi gặp những tình huống như thế, hoặc con lờ mờ nhận thấy dấu hiệu quấy rối tình dục thì hãy nghiêm túc cự tuyệt.

Tiếp đến nữa, những đối tượng có thể sẽ tiến hành quấy rối tình dục với con trai có thể là nam giới, cũng có thể là nữ giới. Từ trước đến nay mọi người thường chỉ chú trọng đến nguy hại khi nam giới tấn công, quấy rối tình dục nữ giới, nên nhiều con trai bị cho rằng khi ở cùng nữ giới thường được chiếm lợi thế. Nhưng kỳ thật, các con cũng đừng quên đi sự tấn công và quấy rối từ phía con gái nhé, và cũng không được xem nhẹ sự quấy rối từ những người đồng giới. Các con phải nhớ, không nên có ý định lợi dụng người khác, như vậy sẽ giảm thiểu được những rắc rối sẽ xảy đến với mình.

Cuối cùng, nếu như sự quấy rối tình dục vẫn còn xảy ra thì các con cũng nên nhớ đó tuyệt đối không phải là lỗi của các con và các con cũng không được vì thế mà trở nên nhu nhược, khiếp sợ, hoặc chỉ vì sợ người khác biết mà không dám nói với bố mẹ hay thầy cô giáo. Những chuyện như vậy chúng ta không hề muốn một chút nào, không nên dùng những sai lầm của người quấy rối trừng phạt mình, mà nên khiến cho những người tiến hành xâm phạm, quấy rối tình dục đó phải chịu trách nhiệm, phải chịu hình phạt. Lúc này các con cần phải nhanh chóng thông báo cho bố mẹ, thầy cô, cần thiết cũng có thể tham khảo bác sĩ tâm lý và đi đến bệnh viện để tiến hành kiểm tra, đừng vì xấu hổ mà lại thu mình lại, làm như vậy chỉ khiến mình càng bị tổn thương nghiêm trọng hơn.

Bố của con.

Bức thư thứ 67:
CÓ THỂ Ở RIÊNG CÙNG VỚI NGƯỜI KHÁC GIỚI KHÔNG?

Con trai của bố:

Hôm qua con làm ầm lên đòi đi chơi cùng cậu Phi, nhưng sau đó lại "chán nản" nói với bố mẹ rằng: Bạn Phi có hẹn với một bạn gái nào đó, và muốn con đi cùng... Ha ha, con không sợ làm "bóng đèn" sao?

Nhưng cũng nhờ nó mà bố mới nhớ phải nhắc nhở con một chút: tốt nhất không nên ở một mình cùng với bạn khác giới.



Hai giới tính khác nhau sẽ hút nhau, đó là quy luật tự nhiên, đặc biệt là những thanh thiếu niên đang dậy thì còn đầy bỡ ngỡ mà lắm hiếu kỳ. Hơn nữa, trong những bức thư trước bố cũng từng nói, sự giao tiếp với các bạn khác giới cũng có lợi cho sự phát triển lành mạnh cả về tâm lý và sinh lý của các con. Nhưng thanh thiếu niên là những người còn chưa thành niên, chưa trưởng thành, vẫn còn thiếu khả năng phân tích

những đúng sai, hay dở của con người và xã hội, vẫn còn chưa kìm chế được bản thân trong giao tiếp. Sự phát triển của tâm lý tuổi dậy thì khiến các con luôn khao khát được giao tiếp với mọi người, để mọi người cùng chia sẻ cảm giác của mình, đặc biệt khát khao giao tiếp với các bạn khác giới. Cho nên một khi con không làm chủ được bản thân, sẽ không khỏi có những hành động thiếu lý trí, những rung động khó kìm chế, đem lại cho mình cùng đối phương những ảnh hưởng không tốt.

Chính vì thế thanh thiếu niên duy trì và giữ vững một mối quan hệ, giao tiếp bình thường là một điều hết sức cần thiết, và nên tham gia vào những hoạt động tập thể mang tính chất phong phú, đa dạng, hạn chế tối đa việc ở một mình với bạn khác giới.

Con đã hẹn với bạn Phi bố sẽ để con cùng cậu ấy đến "cuộc hẹn", nhưng những lời của bố con nhớ chuyển đến Phi nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 68:

QUAN HỆ TÌNH DỤC MANG LẠI CÁI GÌ?

Con trai của bố:

Có vẻ con không đồng ý lắm với ý kiến trong lá thư trước của bố, con cho rằng con trai và con gái ở riêng với nhau cũng không có gì là ghê gớm. Thật ra, thầy cô, bố mẹ đều vô cùng lo lắng khi để cho con trai và con gái ở riêng với nhau, đó là trong lúc không kìm chế được sẽ xảy ra quan hệ tình dục.

Khi yêu nhau, thanh niên đều cho rằng người yêu mình là tốt nhất, không tiếc công sức duy trì và bảo vệ mối tình đó. Nhưng có thể chỉ một thời gian sau các con bỗng thấy những khuyết điểm của đối phương và muốn chia tay. Cho nên khi đã có quan hệ tình dục, các con không thể "chia tay êm đẹp". Nếu như cả hai yêu nhau thật lòng thì đợi đến khi các con trưởng thành rồi, sự nghiệp ổn định để đủ sức xây dựng gia đình rồi ở bên nhau thì cũng chưa muộn.



Thực tế chứng minh, quan hệ tình dục trước hôn nhân thường có nguyên nhân là "yêu sớm". Nam nữ thanh niên qua lại với nhau quá nhiều, quá gần sẽ có thể ngộ nhận đó là tình yêu, trong lúc tình nồng ý ngọt sẽ khó tránh khỏi những hành động vượt rào, trộm ăn trái cấm. Mà thông thường trong những trường hợp này đều do con trai không kìm chế nổi ham muốn nhất thời và con gái thì sợ hãi, xấu hổ và căng thẳng, và cả hai đều mang một cảm giác tội lỗi, thêm vào đó cả hai đều còn thiếu kiến thức về tình dục an toàn... nên khi quan hệ rất dễ làm âm đạo của con gái bị tổn thương... Mà lần đầu quan hệ không hòa hợp thường ảnh hưởng xấu tới đời sống tình dục sau này. Thêm nữa, quan hệ tình dục có thể khiến con gái mang thai khi còn quá nhỏ, để lại hậu quả hết sức nặng nề. Vì thế, nếu thật sự yêu nhau các con phải biết nghĩ cho tương lai và sức khỏe của bạn gái nữa nhé, đừng vội vàng có quan hệ tình dục khi còn thiếu hiểu biết và chưa thể chịu trách nhiệm, có làm được như thế mới đáng mặt đàn ông, đáng để cho con gái yêu chứ!

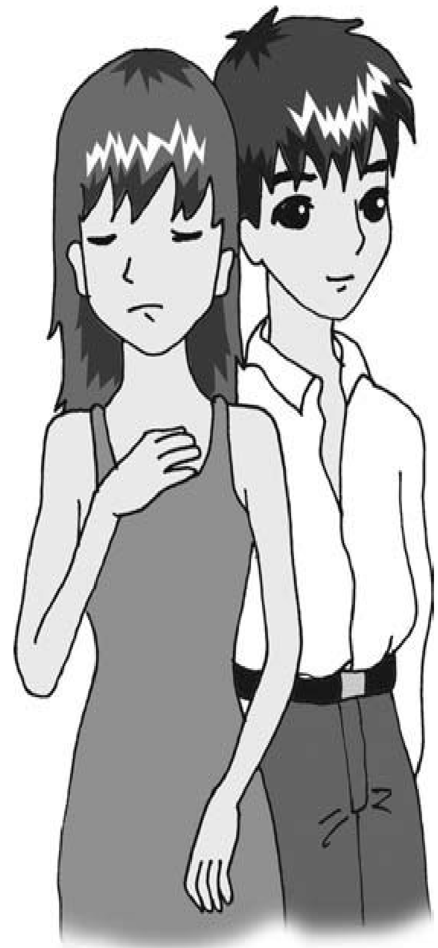
Bố của con.

Bức thư thứ 69:

NẠO HÚT THAI SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CON GÁI NHƯ THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Cụm từ nạo hút thai hiện nay đã không còn xa lạ với các con. Bố nhớ mẹ có lần đọc bài báo nói tới một cô gái nạo hút thai đến 4 lần, lần cuối bị xuất huyết đến nỗi suýt mất mạng. Mẹ đã tức giận nói nếu cậu bạn trai cô gái đó là con thì chắc chắn mẹ sẽ đánh cho một trận nhừ tử!



Mặc dù nạo hút thai là phương pháp trực tiếp để giải quyết cái thai ngoài ý muốn, nhưng các con cần phải biết nạo phá thai đối với con gái, đặc biệt là những thiếu nữ đang trong tuổi dậy thì mà nói cực kỳ nguy hại. Nếu các con thật sự yêu nhau thì cũng không nên chỉ biết ham muốn mà đẩy bạn gái vào nguy cơ như vậy.

Nạo thai và hút thai là thủ thuật thông qua thuốc hay phẫu thuật mà đình chỉ thai nghén. Hiện nay, thường có quảng cáo nạo hút thai không đau đớn, không tổn thương... khiến người ta cảm giác rằng có mang thai thì cũng chẳng sao, chỉ cần đi nạo hút đi là xong, thành ra mọi người bỏ qua sự nguy hại vô cùng của nạo phá thai với sức khỏe người con gái.

Đầu tiên, cơ thể thiếu nữ đang trong quá trình phát dục của tuổi dậy thì, tử cung, trứng, âm đạo và các bộ phận khác vẫn còn chưa trưởng thành hoàn toàn, vì thế khi mang thai nguy cơ rủi ro sẽ cao gấp nhiều lần so với phụ nữ đã trưởng thành, còn nếu nạo hút thai thì càng nguy hại hơn nhiều. Chẳng hạn:

nạo phá thai còn sót rau hoặc các tổ chức khác trong tử cung khiến bệnh nhân bị băng huyết, viêm nhiễm... không phải hiếm gặp. Hoặc đi phá thai khi thai đã quá to, thai nhi đã thành hình, phẫu thuật sẽ kéo dài và đau đớn hơn, đương nhiên phải khiến cho tử cung bị rách và nguy cơ viêm nhiễm sẽ càng cao. Rồi do còn đang đi học nên sau khi phẫu thuật các cô gái cũng không dám nghỉ ngơi hoàn toàn, phải trốn trốn tránh tránh sợ người khác biết được, dẫn tới không được trị liệu đến nơi đến chốn làm cho có người bị viêm nhiễm mãn tính, sau này mang thai sẽ dễ sảy thai, lưu thai... thậm chí không thể mang thai. Cũng có một số thiếu nữ không dám đi đến bệnh viện phẫu thuật, lén lút tìm đến lang băm, nạo phá thai trong tình trạng không bảo đảm thì còn phải gánh chịu nhiều hậu quả nặng nề hơn, vô sinh hay mất mạng cũng không phải là không xảy ra.

Tiếp theo, hiện giờ các con vẫn còn là "những đứa trẻ to xác", kinh tế vẫn còn phải dựa vào bố mẹ, tâm lý cũng chưa trưởng thành để gánh vác nổi trách nhiệm nuôi dưỡng một đứa trẻ. Chưa kể sau khi sinh con ra rồi hai người chưa kịp đợi đủ tuổi kết hôn đã lại thấy không hợp nhau, đường ai nấy đi, vậy đứa trẻ sẽ phải làm sao? Và các con có thể coi như chưa từng có chuyện gì xảy ra để phấn đấu làm lại từ đầu?

Bố nghĩ, nếu để mang thai ngoài ý muốn, các con và gia đình chẳng ai vui vẻ được. Là đàn ông con phải có trách nhiệm phải biết tự kiềm chế, bảo vệ trân trọng người con gái mà mình yêu thương.

Bố của con.

Bức thư thứ 10:
BỊ BỆNH TÌNH DỤC DO CÓ QUAN HỆ TÌNH DỤC?

Con trai của bố:

Mấy hôm đang là chiến dịch tuyên truyền “phòng tránh HIV – AIDS”, nên bố định nói với con vài câu.

Các bệnh lây qua đường tình dục chủ yếu là do vi khuẩn lây nhiễm qua hành vi tình dục. Trước đây nói đến bệnh lây qua đường tình dục người ta thường nhắc tới bệnh giang mai và bệnh lậu... Mấy năm gần đây, khái niệm về bệnh lây qua đường tình dục đã có chút thay đổi, phạm vi của nó đã được mở rộng ra, liệt kê mọi bệnh lây lan qua đường tình dục. Trong đó những bệnh lây qua đường tình dục có thể dùng thuốc để điều trị, còn có những bệnh lây qua đường tình dục tuy có thể điều trị nhưng không thể điều trị dứt điểm được. Ngoài bệnh giang mai, bệnh lậu, mụn cóc sinh dục, viêm âm đạo do nấm..., những năm gần đây HIV – AIDS thành bệnh lây qua đường tình dục nguy hiểm nhất. HIV–AIDS là hội chứng suy giảm miễn dịch, vi rút xâm hại hệ thống miễn dịch làm hỏng hệ thống miễn dịch của con người khiến con người không thể chống lại các loại bệnh khác. Trước mắt vẫn chưa có phương pháp điều trị triệt để căn bệnh này. HIV–AIDS ngoài lây qua đường tình dục, còn lây qua đường máu và truyền từ mẹ sang con.



Các con có thể thấy dù bao cao su có thể tránh có thai ngoài ý muốn, giảm thiểu lây nhiễm HIV – AIDS và các bệnh lây qua đường tình dục, nhưng nó hoàn toàn không phải phương án vạn năng. Chẳng hạn bao cao su không thể phòng tránh được sự lây truyền của Papillomavirus, mà nó là một trong những vi rút gây bệnh tình dục thường thấy nhất của con người, hơn nữa nó lại vô cùng khó chữa trị. Một số bệnh tình dục lại lây nhiễm qua sự tiếp xúc giữa da với da, mà rất nhiều bộ phận của con người bao cao su không sử dụng được.

Cho nên, tránh quan hệ tình dục trước hôn nhân, cẩn thận lựa chọn bạn tình, kết hôn với người không mắc bệnh tình dục và chung thủy với bạn đời chính là phương pháp hạn chế lây truyền bệnh tình dục hiệu quả nhất.

Những điều này tuy rằng mang chút giáo điều, nhưng quả thực con không thể xem thường bệnh lây qua đường tình dục được đâu.

Thế con nhé, hẹn gặp con ở những lá thư sau.

Bố của con.

Bức thư thứ 71:

KHÔNG QUAN HỆ TÌNH DỤC TRƯỚC HÔN NHÂN

Con trai của bố:

Trong bức thư trước bố đã nói, quan hệ tình dục do thiếu kiềm chế sẽ tổn hại đến sức khỏe của bản thân và bạn tình. Theo một điều tra khoảng 42% người Canada có quan hệ tình dục đều không muốn chuyện đó xảy ra, tỉ lệ đó ở Mỹ là 33%, Ấn Độ là 68%. Còn ở nước ta, điều tra 2000 người thì có khoảng 47% ít nhất từng một lần quan hệ tình dục không tình nguyện, lần quan hệ tình dục đầu tiên diễn ra khoảng năm 19,3 tuổi (bình quân), trong đó, có khá nhiều người quan hệ tình dục trong tuổi thơ ấu mà không hề hay biết gì.



Vì thế việc chấm dứt quan hệ tình dục không tình nguyện là một vấn đề rất cần quan tâm. Bố chép cho con đọc mấy ý kiến của chuyên gia nhé:

Không uống rượu khi tụ tập, hẹn hò bạn bè cùng trang lứa, lượng cồn có trong rượu sẽ làm giảm khả năng tự khống chế.

Không được đi chơi xa riêng với bạn khác giới.

Không đến ở nhà bạn khác giới, ở chung một phòng dễ thấy rung động, và khó lòng kìm chế được những rung động đó.

Nghĩ nhiều đến đối phương, nghĩ đến những nguy hại khi quan hệ tình dục trước hôn nhân, nghĩ đến những tiền đồ còn rộng mở ở phía trước của các con.

Khi rung động ập đến thì ít nhất phải có một phía bình tĩnh, hai bên cùng nhắc nhở nhau hoặc phân tán đi sự chú ý.

Tóm lại, quan hệ tình dục trước hôn nhân hết sức có hại, thậm chí có thể vĩnh viễn cướp đi sức khỏe và hạnh phúc của phần đời còn lại. Người khôn ngoan phải biết trân trọng tuổi xuân, cự tuyệt quan hệ tình dục không tự nguyện, làm chủ bản thân và hạnh phúc đời mình.

Hẹn gặp con ở những lá thư sau nhé!

Bố của con.

Bức thư thứ 72:
TRÁNH THAI THẾ NÀO?

Con trai của bố:

Con người ai cũng có rung động, nếu không đã chẳng có những chuyện ngoài ý muốn xảy ra. Vì thế, ngoài việc khống chế bản thân không quan hệ tình dục trước hôn nhân thì các con cũng cần phải biết đến những phương pháp phòng tránh đúng đắn phải có kiến thức về phòng tránh thai đó cũng là một điều tất yếu.

Thông thường có hai phương pháp để tránh thai.



Dùng thuốc để tránh thai. Thuốc tránh thai có thể được phân thành mấy loại: tránh thai dài hạn, tránh thai ngắn hạn và tránh thai khẩn cấp, và cũng có thể phân thành thuốc tránh thai dành cho nam giới và thuốc tránh thai dùng cho nữ giới. Nhưng các con cần phải chú ý, trong thuốc tránh thai có chứa một hàm lượng lớn hormone, mà tuổi dậy thì là giai đoạn cơ thể phát dục mạnh mẽ nhất, dùng thuốc tránh thai sẽ khiến cho lượng hormone bị thay đổi, ảnh hưởng lớn đến sự phát dục bình thường của cơ thể. Chính vì thế mà các con không thể tùy ý sử dụng. Ngoài ra thuốc tránh thai khẩn cấp yêu cầu phải uống viên đầu tiên trong vòng 72 giờ kể từ sau khi có quan hệ tình dục, và viên thứ hai được uống sau đó 12 giờ nữa. Chú ý: loại thuốc tránh thai khẩn cấp này chỉ được dùng cho con gái, con trai không được phép uống.

Dụng cụ tránh thai vòng tránh thai và bao cao su. Vòng tránh thai được đặt trong cửa tử cung con gái được gọi là dụng cụ tránh thai có mục đích không cho trứng đã được thụ tinh làm tổ trong niêm mạc tử cung. Bởi vì một khi trứng bám được vào nội mạc tử cung thì cũng giống như một hạt giống được gieo mầm trên nền đất vậy, chỉ một thời gian ngắn nó sẽ nảy mầm. Bao cao su có tác dụng chủ yếu phòng tránh cho tinh trùng không đi vào được tử cung, tránh cho trứng và tinh trùng kết

hợp với nhau, và nó cũng là một công cụ được dùng khá phổ biến trong việc phòng tránh thai.

Đối với con trai, việc học cách sử dụng bao cao su cũng là một "bài tập" tất yếu để coi như mình đã trưởng thành đấy. Cần phải nắm chắc phương pháp sử dụng bao cao su nhé:

♦ Cẩn thận xé vỏ bao cao su, tránh không được để vật sắc nhọn chọc lên nó.

♦ Một tay vê nhẹ phần đầu của bao cao su, tay kia hơi dùng lực chụp đầu bao cao su vào đầu của dương vật, nên chắc chắn phần uốn quăn, gấp nếp được ở bên ngoài nhé, thuận tay lăn ngược nó lên trên, đến hết phần cuộn thì thôi. Các con nên nhớ, phải đeo bao cao su trước khi dương vật tiếp xúc với hội âm, bởi vì trước khi dương vật cương cứng trong phần dịch tiết ra cũng có cả tinh dịch.

♦ Trong quá trình quan hệ tình dục nếu như một phần của bao cao su bị tuột thì các con nhớ phải lập tức chỉnh lại về nguyên như lúc ban đầu. Nếu như toàn bộ bao cao su bị tuột thì phải lập tức rút ngay dương vật ra và thay một cái bao cao su mới.

♦ Sau khi xuất tinh, khi dương vật còn chưa mềm nhũn thì dùng tay ấn phần cuối của bao cao su, khi dương vật đã hoàn toàn mềm nhũn thì tuốt bao cao su ra.

♦ Xử lý cẩn thận những bao cao su đã dùng rồi. Dùng giấy vệ sinh gói lại và vứt vào trong thùng rác, tuyệt đối không được vứt vào bồn cầu vệ sinh.

"Bài tập" tuy đã dạy cho con rồi, nhưng bố hy vọng trước khi con kết hôn sẽ không cần phải dùng đến nó. Con người cần phải có lý trí, học cách khống chế bản thân, không được vì một phút nông nổi mà để xảy ra quan hệ tình dục, nếu không sẽ gây nên những sai lầm lớn cho cả cuộc đời. Bố nghĩ, con hiểu ý bố, đúng không?

Bố của con.

NHỮNG ĐIỀU CON TRAI PHẢI LÀM ĐƯỢC

Con trai thường tò mò và thiếu kiềm chế trước hành vi quan hệ tình dục cho nên càng ngày bố mẹ càng quản con trai chặt hơn. Mặt khác bố mẹ cũng luôn gửi gắm nhiều kỳ vọng vào cậu con trai yêu quý của mình. Thành thục và biết yêu thương - ít nhất một chàng trai cũng phải có những phẩm chất đó.



Bức thư thứ 13:

DŨNG CẢM KIÊN CƯỜNG

Con trai của bố:

Con còn nhớ bố và mẹ đã từng hỏi con: “Sau này, con muốn thành người thế nào?”. Và con cũng không chỉ một lần hỏi bố mẹ: “Bố mẹ, con lớn lên làm việc gì? Bố mẹ nghĩ sau này con sẽ là người như thế nào?”. Thật ra, đối với con, bố mẹ chỉ mong muốn đơn giản: cho dù con có làm nghề gì, cho dù con có tiền, có quyền hay không thì chỉ cần con có cuộc sống vui vẻ, thoải mái, hạnh phúc và trở thành một người đàn ông có trách nhiệm thế là đủ rồi!

Cho dù là “giáo điều” bố vẫn cần phải nói với con những phẩm chất một người đàn ông ưu tú phải có. Bố sẽ khái quát nó thành “tám điều ba mươi hai chữ” để cho con dễ hiểu hơn nhé. Hôm nay bố sẽ nói đến điều đầu tiên: Dũng cảm kiên cường.

Trong đời ai cũng có lúc phải gặp khó khăn, khi đó những người nhát gan, nhu nhược sẽ lùi bước còn người kiên cường dũng cảm sẽ quyết tâm chiến thắng mọi khó khăn, gian khổ ấy, từ đó mà giành được những thành công xứng đáng. Đạo lý đó chắc cũng không cần phải nói nhiều nữa phải không?

Thật ra thì to gan, mạo hiểm, hiếu thắng vốn là những đặc điểm tính cách bẩm sinh rất đặc trưng của con trai. Nhưng hiện nay, vì mỗi gia đình chỉ một hoặc hai con, nên phụ huynh đã chiều chuộng con cái hết mức, đáp ứng mọi nhu cầu của con, không khiến con phải mó tay vào việc gì cả, thậm chí nhiều đứa trẻ giơ tay là có áo mặc vào, há mồm là có cơm đút vào miệng, khiến trẻ mất khả năng sống độc lập. Đó cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến việc nhiều cậu con trai trở nên nhút nhát, ẻo lả, mềm yếu, nhu nhược.

Nhưng điều mà bố muốn nói chính là, thế nào mới là dũng cảm? Thời đại mới, cơ hội con làm “người hùng” xả thân vì nghĩa không nhiều nữa, dũng cảm thiên về hướng con vững vàng vượt qua những khó khăn của bản thân nhiều hơn. Dũng cảm kiên cường có thể hiểu nôm na là có khả năng tự lập, tự điều chỉnh và thu vén cuộc sống cá nhân. Các con nên biết, một người biết chăm sóc bản thân, sắp xếp cuộc sống của mình một cách hợp lý thì cũng sẽ là người có thể bình tĩnh để đối diện và xử lý những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống. Dũng cảm đối diện với những khó khăn, vất vả và dùng khả năng, năng lực của mình để chiến thắng nó. Cho dù có xảy ra những trường hợp ngoài ý muốn cũng sẽ không lo lắng, hoang mang, không sợ hãi mà tìm ra nhiều phương pháp để ứng phó hoặc tìm ra cách để cứu giúp người khác... Có thể thấy, dũng cảm không phải là “coi trời bằng vung” để mạo hiểm một cách liều lĩnh mà phải là người biết sử dụng những kiến thức, kỹ năng mình có để chiến thắng khó khăn.

Ở phương diện khác, mỗi một người thành công đều biết, muốn đạt

được thành công thì cần phải kiên trì, nếu chưa đạt được mục tiêu thì nhất quyết không từ bỏ - đó chính là kiên cường.



Ở Mỹ điều tra 150 người thành công trong nhiều lĩnh vực cho thấy rằng: sự phát triển trí lực có liên quan đến 3 phẩm chất. Một là kiên cường, hai là không ngừng tích lũy thành quả cho mục tiêu thực hiện, ba là có sự tự tin, không tự ti. Có thể thấy kiên cường quan trọng thế nào rồi chứ các con? Một người muốn thành công đều phải có niềm tin và sự kiên trì. Thành công và thất bại chỉ cách nhau một bước nhỏ, chỉ cần cố gắng hết sức để tiếp tục công việc, chắc chắn thành công sẽ nằm trong tay của các con.

Chính vì thế, nếu các con chỉ dũng cảm thôi vẫn là chưa đủ, mà còn cần phải kiên cường nữa nhé. Nếu một người có lòng dũng cảm khắc phục một chút khó khăn không khó, cái khó ở đây chính là dũng cảm để đối diện với khó khăn, gian khổ và kiên quyết tiếp tục cho đến phút cuối cùng, đến khi thành công mới thôi. Như thế mới gọi là vĩ đại, mới khiến cho người ta phải khâm phục.

Bố của con.

Bức thư thứ 74:
GÁNH VÁC TRÁCH NHIỆM

Con trai của bố:

Trong bức thư này bố muốn nói đến “bốn chữ vàng” đó là “gánh vác trách nhiệm”.

Có tinh thần trách nhiệm, dũng cảm gánh vác trách nhiệm mà mình cần phải gánh vác, đó chính là yêu cầu cơ bản nhất mà mỗi một con người cần phải làm được. Dũng cảm gánh vác trách nhiệm đối với con trai mà nói là một phẩm chất cực kỳ quan trọng, bởi vì cho dù là quá khứ, hiện tại hay tương lai, cho dù xã hội có tiến bộ, thay đổi như thế nào thì con trai luôn luôn là trụ cột trong gia đình và ngoài xã hội. Hơn nữa, tinh thần trách nhiệm còn là một tiêu chuẩn quan trọng để xem xét một người nào đó đã trưởng thành hay chưa, vì thế muốn được người khác thừa nhận và tín nhiệm mình, đó chính là điều kiện không thể thiếu đấy.

Bố còn nhớ đã từng được đọc một câu chuyện:

“Một công ty lớn có đợt tuyển dụng. Tổng giám đốc phỏng vấn một cậu thanh niên trẻ, ông cảm thấy cậu thanh niên kia không giỏi như ông mong muốn. Vì thế ông rất khách khí với cậu trai kia. Khi cậu thanh niên đứng dậy, ngón tay không may bị cái đinh lồi lên trên ghế rạch cho một đường. Sau khi xử lý vết thương cậu thanh niên đã hỏi mượn và dùng cái chặn giấy trên bàn đóng cái đinh đó xuống, rồi mới chào và ra về. Chứng kiến chuyện đó, vị tổng giám đốc nói: “tôi biết, nghiệp vụ có thể cậu ấy không phải người giỏi nhất, nhưng tinh thần trách nhiệm của cậu ấy khiến tôi thật sự ngưỡng mộ, tôi rất tin tưởng khi giao công ty này cho những người như thế”.

Có thể thấy, tinh thần trách nhiệm là một phẩm chất vô cùng quan trọng. Tinh thần trách nhiệm của một người phải được thể hiện mọi lúc mọi nơi, từ chuyện to đến chuyện nhỏ, thậm chí nó được bộc lộ ra trong cả những khi không để ý, nó là hành động tự giác ăn sâu vào máu, khắc vào trong xương. Tinh thần trách nhiệm cũng là một tiêu chuẩn để con người ta đối nhân xử thế - người có tinh thần trách nhiệm mãi mãi là người chân thành, cẩn thận và nhiệt huyết với công việc cũng như đối xử với mọi người.

Tinh thần trách nhiệm cũng là một động lực để tiến lên, nếu muốn gánh vác trách nhiệm thì cần phải có một năng lực, khả năng tương ứng, có như vậy mới có thể kiểm soát được sự phát triển và kết quả của sự việc, mới thật sự gánh vác nổi trách nhiệm đó.



Vì thế, ngay từ nhỏ chúng ta đã yêu cầu con phải tự làm những công việc của mình, nếu như đó là việc mà con tự mình đưa ra quyết định thì cho dù có kết quả như thế nào con cũng phải tự mình đối diện với nó. Chúng ta cũng đã nói với con, việc học hành là chuyện của con, không phải là chuyện của bố mẹ, con cần phải tự mình độc lập suy nghĩ, độc lập giải quyết vấn đề. Chúng ta còn yêu cầu con phải gánh vác một phần công việc gia đình, thậm chí còn giúp ba mẹ làm một số việc... Tất cả những cái đó đều là vì muốn con học được cách tự có trách nhiệm đối với những hành vi của mình, mà chỉ khi con có trách nhiệm với những hành vi của mình thì mới có thể có được tinh thần trách nhiệm với gia đình, với tập thể, với xã hội.

Con dần dần trưởng thành, con sẽ có những năng lực lớn hơn, có nhiều cơ hội để học hỏi hơn, và sẽ phải gánh vác những trách nhiệm ngày một nhiều hơn, nặng nề hơn. Phải làm thế nào bố nghĩ chắc con đã hiểu.

Bố của con.

Bức thư thứ 75:
LẠC QUAN TIẾN THỦ

Con trai của bố:

Cho dù dũng cảm kiên cường, cho dù gánh vác trách nhiệm, nhưng không phải chuyện nào cũng thuận buồm xuôi gió theo ý muốn của con người cả đâu con trai nhé. Trong cuộc sống, trong việc học tập, và trong môi trường công việc, trong tương lai còn tồn tại rất nhiều những khó khăn, gian khổ, khúc mắc, trắc trở lớn nhỏ và còn vô số những bất công, bất chính trong cuộc sống nữa nhé con. Chính vì thế, các con cần phải trang bị cho mình một phẩm chất quan trọng - tinh thần lạc quan tiến thủ.

Có một câu chuyện của một bà cụ như sau:

"Bà cụ có hai cậu con trai, cậu trai lớn bán ô, còn cậu con trai thứ nhuộm vải. Vì thế, khi trời âm u, bà cụ lo vải của cậu con thứ bị mưa ướt. Còn ngày nắng thì bà cụ lại lo ô của cậu lớn không có ai mua nên suốt ngày bà âu sầu ủ rũ, không biết phải làm sao. Người khác trông thấy vậy liền góp ý: "Bà cụ ơi, bà nên nghĩ thế này: trời mưa thì cậu con lớn của bà sẽ làm ăn tốt, ngày nắng thì vải của cậu con thứ của bà sẽ được phơi đẹp đẽ, bà cụ cứ nghĩ như thế thì sẽ không cần phải suốt ngày âu sầu ủ rũ nữa". Bà cụ nghĩ rồi lại nghĩ, thấy quả thật đúng như vậy. Từ đó bà sống một cuộc sống vui vẻ."

Lạc quan khiến người ta nhìn mọi việc tích cực hơn, có lợi hơn. Đồng thời nó còn có tác dụng như một liều "vacxin tâm lý" giúp con người miễn dịch với mọi khó khăn gian khổ, nỗ lực phấn đấu vì thành công ngày sau. Người lạc quan có tinh thần vui vẻ hơn người bi quan rất nhiều.

Những người theo chủ nghĩa lạc quan cho rằng, những sự việc khiến cho người ta vui vẻ, có ích lợi sẽ tồn tại lâu dài mà phổ biến, còn những chuyện bất lợi hoặc không vui vẻ chỉ là tạm thời mà thôi, có thể tìm, phát hiện ra ở đó cả những vấn đề bất lợi và có lợi – "Tái ông mất ngựa – trong họa có phúc" chính là đạo lý đó. Chính vì thế, những người lạc quan sẽ dũng cảm chấp nhận khiêu chiến, vui vẻ được thử sức và tình nguyện gánh vác trách nhiệm của mình, do đó cũng sẽ dễ dàng đạt được thành công. Còn những người theo chủ nghĩa bi quan lại cho rằng,



những việc tốt đẹp thường là tạm thời còn những việc xấu mới tồn tại mãi mãi. Một khi vấp phải khó khăn, thất bại, bọn họ thường không trách cứ bản thân mình, mà đi đổ thừa cho người khác, mất đi ý chí tiến thủ, ý chí đấu tranh.

Con còn nhớ cúp bóng chuyền lần trước không, các con bị thất bại, cảm thấy vô cùng buồn bã, thất vọng, đến lần tổ chức cúp năm sau cũng không muốn tham gia, lại còn chỉ trích lẫn nhau, trách cái này, trách cái kia không phát huy đúng phong độ… Thật ra "thắng bại là lẽ thường tình", câu này các con chắc chắn đều biết. Nếu như thất bại một lần thì cũng không cần phải sốt ruột quá, căng thẳng quá, mà điều quan trọng là phải tổng kết lại, đúc kết lại kinh nghiệm và tìm ra nguyên nhân. Quả nhiên dưới sự dẫn dắt của huấn luyện viên, trong trận thi đấu sau đó các con đã vứt bỏ đi được gánh nặng tâm lý, toàn đội đã cùng nhau cố gắng mà giành được chiến thắng trong hiệp đấu cuối cùng và đã thuận lợi bước vào trận chung kết. Con thấy đó có đúng là một ví dụ điển hình và thực tế không?

Cho nên, các con hãy nhớ lại lần đó, hãy lạc quan, nỗ lực điều đó sẽ có ích vô cùng cho việc học tập và công việc sau này của các con đấy.

Bố của con.

Bức thư thứ 76:

UYÊN BÁC SÁNG TẠO

Con trai của bố:

Thời đại hiện nay là thời đại bùng nổ thông tin, kinh tế phát triển mạnh mẽ, khoa học kỹ thuật phát triển một cách chóng mặt, tầm quan trọng của tri thức thì có lẽ không cần phải nói nhiều nữa. Một người có một nền tảng tri thức vững chắc luôn là tiêu điểm trong số đông người, luôn nhận được sự đồng tình, chấp nhận, khâm phục của mọi người. Có được một kho tri thức uyên thâm, rộng rãi và nhiều năng lực cũng sẽ là người thành công trong công việc, thậm chí trong mọi lĩnh vực. Vì vậy, ý nghĩa của "uyên bác" chúng ta cũng không cần phải nói nhiều nữa nhé.



Có câu nói: “mọi thiên tài đều sở hữu một sức sáng tạo phi phàm”. Rất nhiều nhà khoa học đạt được giải Nobel thời niên thiếu không phải là một người “an phận thủ thường”, họ thường đưa ra những ý tưởng kỳ dị, có những hành động kỳ quái, bởi vì họ luôn thích được làm những điều mà người khác không tưởng tượng nổi, hay mọi người chưa từng làm bao giờ. Giải Nobel Sinh học và Y học vào năm 1962 của Cricks; Giải Nobel Vật lý học năm 1972 của Cooper; Giải Nobel Sinh học và Y học vào năm 1991 của Enns... tất cả đều là những sự kiện bùng nổ, nổi tiếng trên thế giới. Nhưng cũng vì sự không an phận, không ngừng sáng tạo đó mới có thể khiến cho họ đạt được những thành tựu lớn lao đến như thế.

Thật ra, mỗi một con người đều có sự sáng tạo của mình, đều có khả năng sáng tạo ra những phương pháp mới để giải quyết vấn đề. Đúng như các nhà tâm lý học đã nói, những khả năng mà chúng ta đã bộc phát ra chỉ là “một phần cực nhỏ trong tài nguyên khổng lồ của cơ thể và trí não của chúng ta”. Mỗi sự sáng tạo của một con người là một núi băng chìm ở dưới biển, có lúc có thể thấy được một góc của nó, cũng có lúc thậm chí lại không hề thấy nó đâu cả. Khi còn nhỏ, đứa trẻ nào cũng rất hiếu kỳ, tò mò, chuyện gì cũng muốn được tìm hiểu đến nơi đến chốn cho thật thấu đáo, chính vì thế mà chúng không hề sợ sệt gì cả, chỉ thích mạo hiểm và có thể tìm thấy được niềm vui ở trong đó. Tính hiếu kỳ, tò mò chính là động lực để trẻ tiến hành sáng tạo ra những hoạt động, tính hiếu kỳ càng mạnh thì sức tưởng tượng lại càng phong phú, tính sáng tạo càng cao. Bố còn nhớ con hồi nhỏ đã có thể dùng giấy vệ sinh để quấn thành cái ô tô nhỏ, tự pha chế bột xà phòng để thổi ra những quả bong bóng nhiều màu sắc, để cây nến cháy chảy lên ngón tay.... tuy rằng không bùng nổ nhưng nó đã rèn luyện cho con tính sáng tạo và năng lực sử dụng đôi tay.... Sự hiếu kỳ đó, tinh thần ham tìm tòi, học hỏi đó, bố hy vọng con sẽ giữ và phát huy nhé, và con cũng đừng quên không ngừng khiêu chiến với chính bản thân mình, tìm cho mình một mục tiêu và niềm vui mới.

Bố cũng phải nói thêm một điểm nữa là: sức sáng tạo không phải không có biên giới, là những không tưởng xa vời mà nó là một dạng khả năng giúp cho con người ta có thể thích ứng với hoàn cảnh. Người có sự sáng tạo chắc chắn sẽ có thể vận dụng linh hoạt những kiến thức mình đã được học, và sáng tạo thêm một cái mới. Từ những điểm này có thể nói, “uyên bác” cũng là cơ sở, căn nguyên của sáng tạo, vì thế, bây giờ điều con cần phải làm là một số điều sau:

Đầu tiên: đương nhiên là nỗ lực học tập, ngoài những kiến thức con có được trên lớp, còn có rất nhiều kiến thức rộng lớn hơn nữa mà con

cũng có thể có được thông qua những giờ ngoại khóa, đọc sách báo…

Thứ hai: Biết cách tổng hợp và phân tích hệ thống thông tin, hệ thống kiến thức, học cách tư duy vấn đề, thấu hiểu vấn đề từ những góc độ khác nhau, và dũng cảm khiêu chiến với quyền uy, đưa ra những chất vấn…

Thứ ba, đó là tiến hành rèn luyện tư duy, suy nghĩ khác nhau, phá vỡ những kiến thức ban đầu, từ một điểm mở rộng tầm nhìn ra khắp mọi nơi, tiến hành thăm dò theo những phương hướng, những góc độ khác nhau, tổng hợp những kiến thức, quan niệm mới để tìm ra nhiều hơn những phương pháp giải quyết vấn đề.

Thứ tư đó là nên học hỏi người khác, tìm thấy những thiếu sót, nhược điểm của mình từ người khác để có thể tìm cách bù đắp, bổ sung, tiếp thu những tinh hoa từ những quan điểm, tư duy của người khác, hoàn thiện mình từ trong những cuộc tranh luận với mọi người.

Như vậy, sự tiến bộ của con sẽ ngày càng lớn, càng nhanh đấy con trai ạ.

Bố của con.

Bức thư thứ 77:

CHÍNH TRỰC LƯƠNG THIỆN

Con trai của bố:

Trước đây chúng ta từng xem một đoạn video quay cảnh con mèo bị hành hạ trên mạng, lúc đó con đã khóc đến đỏ cả mắt, đã lớn tiếng lên án những người gây ra cảnh đó. Chuyện ấy khiến bố mẹ cảm thấy rất vui vì chúng ta đã nhìn thấy con có khả năng sẽ trở thành một người chính trực lương thiện.

Làm một người chính trực, chính là cần phải có một quan niệm đúng sai rõ ràng, biết cái gì là đúng, cái gì là sai, cái gì nên làm, cái gì không nên làm và có thể trong bất kỳ lúc nào, bất kỳ tình huống nào, cho dù chuyện lớn hay chuyện nhỏ, cho dù có người giám sát hay không có người giám sát đều "không quên những điều nhỏ nhặt, không vì điều ác nhỏ nhặt mà làm". Khái niệm chính trực không khó lý giải, nhưng để có thể làm được thì lại không hề dễ chút nào, đặc biệt là những thanh thiếu niên đang trong độ tuổi như các con phải đối diện với một thời đại như thế này, các con phải tiếp xúc với nhiều người hơn, đồng nghĩa với đó các con sẽ gặp phải nhiều chuyện hơn, phải chứng kiến và nghe thấy nhiều vấn đề hơn, mà trong đó không tránh khỏi nhiều thứ pha trộn, không khỏi phải gặp nhiều sự cám dỗ, có nhiều khi còn gặp phải những người có dã tâm dẫn dắt con đi lầm đường lạc lối. Đối mặt với những cám dỗ, có thể con sẽ cảm thấy vô cùng hiếu kỳ. Khi mọi người đều làm như vậy, cho dù biết là sai, có thể con vẫn tặc lưỡi để "theo trào lưu" hoặc có thể con sẽ nghĩ thỉnh thoảng tham gia thì cũng có gì to tát đâu... tất cả những cái đó đều có thể khiến cho sự chính trực trong tâm con bị mất cân bằng, bị lệch lạc! Vì vậy, ngoài việc phải học cách phân tích, phán đoán một cách chính xác, bố vẫn phải nhấn mạnh một điều mà từ trước đến giờ chúng ta vẫn tâm niệm: "Đối với mọi sự việc cho dù người ta không làm chúng ta vẫn cần phải kiên trì; Những việc sai trái nhất định không được làm cho dù người ta đều làm".

Lương thiện là có lòng thương yêu, chính là một tố chất vô cùng quan trọng của con người, nó là cơ sở của nhân tính, là một phẩm chất đạo đức cơ bản của một con người, cũng là linh hồn của một xã hội. "Nhân chi sơ tính bản thiện" con người sinh ra bản chất là lương thiện, vì thế đứa trẻ 1 tuổi khi trông thấy đứa trẻ bên cạnh khóc, nó cũng sẽ



khóc theo, đứa trẻ 1 hay 2 tuổi có thể cầm thứ đồ chơi mà nó yêu thích để đi dỗ dành bạn bè của mình đang buồn hay đang khóc, khi lớn hơn một chút, đứa trẻ đã biết dùng những phương pháp khác nhau để nỗ lực an ủi người khác, tìm cách giảm bớt đi sự đau khổ của người khác... Tất cả những điều đó đều là những biểu hiện tự nhiên của tình yêu thương. Mà đối với sự phát triển giới tính của một con người mà nói, tình yêu thương và sự lương thiện chính là cơ sở và tiền đề để sau này con có thể hòa nhập với xã hội, có thể giao tiếp với mọi người. Con hãy nghĩ một chút, nếu như một người chỉ biết quan tâm đến bản thân mình, chỉ cần biết đến những thú vui của bản thân, thậm chí tìm sự vui vẻ của mình trên niềm đau của người khác, một người không có chút lòng yêu thương nào thì liệu có được mọi người xung quanh đến gần, thương yêu và tín nhiệm không?

Xã hội hiện tại, khoảng cách giữa con người và con người ngày càng rộng hơn, vì thế mà tình yêu thương, quan tâm giúp đỡ lẫn nhau cũng ngày càng ít. Các ông bà, bố mẹ đều tập trung xung quanh con cái, chăm sóc, yêu thương con cháu mình hết mực, thậm chí yêu chiều chúng một cách vô điều kiện, khiến cho các con cảm giác rằng sự yêu thương đó là một lẽ dĩ nhiên, nhưng lại mất đi sự bù đắp lại tình yêu đó, mất đi năng lực của sự lương thiện. Đó cũng chính là điều mà các lớp đi trước cần phải suy xét!

Có nhà tâm lý học đã đúc kết những biểu hiện của người thiếu đi lòng yêu thương:

♦ Không biết tình yêu là gì, hoàn toàn vô tri với cái gọi là tình yêu.

♦ Không biết phải biểu đạt tình yêu như thế nào, thậm chí cự tuyệt biểu đạt tình yêu.

♦ Không biết yêu bố mẹ, ông bà, người thân của mình, trong mắt chỉ có duy nhất mình.

♦ Không biết yêu người khác, lúc nào cũng có thái độ lãnh đạm đối với mọi sự việc của người và sự việc xung quanh.

♦ Không biết trân trọng cuộc sống, càng không biết yêu cuộc sống này.

♦ Không yêu xã hội này và những người xung quanh, luôn có thái độ thù hằn và tâm lý báo thù đối với tất cả mọi sự việc.

♦ Không biết báo đáp những gì người khác làm cho mình, chỉ biết yêu cầu từ người khác.

♦ Không chịu suy nghĩ và hiểu cho những nhu cầu của người khác, chỉ cần biết nhu cầu của mình là quan trọng nhất.

♦ Không hiểu phải cảm ơn cuộc đời này, không biết cảm ơn đến những người có công sinh thành và dưỡng dục, chăm sóc mình.

♦ Không biết mình nên làm gì với người khác, chỉ biết người ta đối xử với mình không tốt.

♦ Không hiểu phải biết giúp đỡ người khác, tán thưởng người khác, không biết cách biểu hiện tình yêu của mình đối với người ta.

Con hãy đối chiếu thử xem sao, để xem con có gặp phải những vấn đề được nhắc đến ở trong đó không, và hãy xem xem có mặt nào con còn làm chưa được tốt nhé.

Bố của con.

Bức thư thứ 78:
TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC

Con trai của bố:

Hai từ "tôn trọng" này chắc chắn con không cảm thấy xa lạ chứ? Bởi vì một người đang lớn lên như con sẽ vô cùng hy vọng mình được người khác tôn trọng, tôn trọng ý tưởng, suy nghĩ và cách làm của mình, tôn trọng thái độ của mình, tôn trọng những sự lựa chọn và quyết định đó. Như vậy, đổi lại vị trí một chút, con cũng cần phải biết tôn trọng lại người khác - phẩm chất đó cũng vô cùng quan trọng đấy con trai nhé.

Con người ai cũng có lòng tự trọng, nếu như con muốn người khác tôn trọng con thì con nhất định cũng phải tôn trọng người ta. Cho dù cùng đối mặt với một người, cùng một vấn đề, những người khác sẽ có những cách nhìn nhận, đánh giá khách quan không giống nhau, vì họ đứng ở những góc độ, vị trí không giống nhau, lợi ích không giống nhau, tính cách không giống nhau, thái độ đối nhân xử thế không giống nhau nên góc độ suy xét vấn đề đương nhiên sẽ không giống nhau, rút ra những kết luận cũng không giống nhau, lựa chọn những phương pháp giải quyết vấn đề không giống nhau... Vì thế, trên cơ sở không đi ngược lại những quy tắc, làm trái với những chuẩn tắc làm người, phải học cách tôn trọng suy nghĩ, ý kiến của người khác. Một người không biết tôn trọng người khác thì sẽ không thể nhận được sự tôn trọng từ những người đó, việc đó cũng giống như việc con soi gương hàng ngày vậy - khi con cười thì người ở trong gương cũng sẽ cười; khi con cau mày - người ở trong cũng cau mày; con la hét với cái gương, thì người trong gương cũng la hét lại với con. Trong cuộc sống ở phạm vi nhỏ thì là người với người ở cùng nhau, các nhân viên trong cơ quan đoàn thể cùng nhau làm việc, cùng nhau hợp tác, còn ở phạm vi lớn chính là xã hội bình an, quốc gia phồn vinh... tất cả đều cần đến sự tôn trọng, hiểu biết, giúp đỡ lẫn nhau. Nếu chúng ta muốn giành được sự thiện cảm và tôn trọng của mọi người thì điều đầu tiên bắt buộc phải làm chính là tôn trọng họ.

Tôn trọng người khác không chỉ là những biểu hiện ở bên ngoài, mà phải xuất phát từ nội tâm. Vậy thì phải làm sao?

Thứ nhất, cần phải nhận thức được bản thân, hãy đặt mình vào một vị trí thích đáng, hoặc đặt mình vào vị trí của đối phương để suy nghĩ,

tìm ra những khuyết điểm mà mình cần phải sửa chữa hoặc tìm ra những ưu điểm của người khác để mình học tập theo.



Thứ hai, tôn trọng người khác cần phải từ những việc nhỏ nhất, lúc nào cũng nghĩ đến những cảm nhận của người khác, không nên gây khó dễ cho người khác. Điều này xét về mặt biểu hiện thì rất đơn giản, nhưng nó thường có thể đem lại sự tôn trọng thật sự của người khác.

Thứ ba, tôn trọng người khác cũng bắt đầu bằng việc lắng nghe. Khi người ta đang phát biểu ý kiến của mình, chúng ta không nên cắt ngang lời của họ cho dù ý kiến của mình không thống nhất với ý kiến của họ, chúng ta cũng cần phải đợi cho họ nói xong rồi mới đến lượt mình nói lên quan điểm, ý tưởng của mình, sau đó mọi người mới cùng nhau bàn luận.

Thứ tư, đó là tôn trọng địa vị, quyền thế và những thứ liên quan đến tiền tài của người ta, cho dù là người già hay trẻ con, hay những bạn bè cùng trang lứa, cho dù là bạn bè chí cốt hay chỉ là người khách qua đường đều phải đối xử giống như nhau, phải tôn trọng họ như nhau.

Thứ năm, tôn trọng còn bao gồm không cho rằng mình là tốt, áp đặt quyền của mình lên người khác, cũng giống như bố mẹ nên trưng cầu ý kiến của con cái về những lớp học ngoại khóa, thầy cô giáo dạy gia sư, luyện tập các môn năng khiếu... của con.

Có câu: "Nhìn thấu đáo việc của người khác thì dễ, nhìn thấu đáo việc của mình mới khó." Nếu muốn bản thân mình ngày càng tiến bộ thì phải luôn luôn phán xét, sửa đổi bản thân, và không ngừng thực hiện mục tiêu mà mình đã đề ra. Một người biết tự xem xét lại bản thân thường có thể tự phát hiện ra những ưu điểm và khuyết điểm của mình, từ đó mới có thể bù đắp hay sửa đổi, phát huy một cách cao độ tiềm năng của bản thân. Còn người không biết tự xem xét bản thân mình sẽ lần lượt hết lần này đến lần khác phạm phải cùng một lỗi, cùng một sai lầm, không thể phát huy những tiềm năng của mình một cách tốt nhất. Hơn nữa, tự mình xem xét lại bản thân còn giúp cho các con biết tôn trọng người khác hơn, học được cách chấp nhận và tiếp thu những quan điểm và phê bình khác nhau, và cũng từ đó học được cách biểu đạt cho

mình, thuyết phục được người khác, tổng kết, đúc rút những kinh nghiệm quý báu, giúp cho mình ngày càng trưởng thành và giỏi giang hơn.

Làm được những điều đó là con đã có thể trở thành một người vừa biết quan sát vừa biết thông cảm, biết cảm nhận được niềm vui nỗi buồn của người khác, đã trở thành một người biết tôn trọng người khác, một người cao thượng, đồng thời con cũng có thể nhận được sự tôn trọng và tín nhiệm từ người khác rồi đấy con trai của bố ạ.

Bố của con.

Bức thư thứ 79:
KHOAN DUNG ĐỘ LƯỢNG

Con trai của bố:

Còn nhớ có lần con và bạn Bằng cãi nhau, sau chuyện đó con đã đi giảng hòa cùng cậu ấy, nhưng Bằng vẫn vùng vằng không chịu chấp nhận. Con đã giận dữ nói: "Chán phèo, đúng là đồ nhỏ mọn, chẳng độ lượng một chút nào cả!"

Quả thật, khoan dung độ lượng chính là một phẩm chất mọi người yêu cầu ở con trai. Một người đàn ông nếu bụng dạ hẹp hòi, không khoan dung độ lượng, việc gì cũng tính tính toán toán, keo kiệt bủn xỉn thì thật không được đánh giá cao.

Kỳ thực, mỗi một người đều có thể phạm sai lầm, có những lúc hồ đồ cần đến sự lượng thứ của người khác. Chính vì thế, khoan dung với người khác cũng chính là đang đối xử khoan dung với chính mình. Hiểu được việc phải độ lượng với người khác chính là đã giữ cho mình một không gian để trưởng thành và một mảnh đất để phát triển. Đồng thời, khoan dung cũng là phương pháp tốt nhất để hóa giải mâu thuẫn.

Nói đến khoan dung độ lượng, mọi người thường nhắc đến câu chuyện này:

Có một hôm, Goethe đi dạo trong công viên gặp một người từng chỉ trích tác phẩm của ông. Lần này người ấy đứng trước mặt của Goethe nói rất to: "Từ trước đến nay tôi không bao giờ nhường bước cho kẻ ngốc!"

Goethe liền đáp: "Cũng may là tôi lại ngược lại". Rồi vừa nói vừa mỉm cười bước sang một bên.

Goethe đã dùng một phương thức vừa hài hước vừa khoan dung để tránh một cuộc tranh cãi vô vị, và cũng thể hiện nên sự nhẫn nhịn và độ lượng của mình.

Tục ngữ có rất nhiều câu, chẳng hạn: "Một điều nhịn bằng chín điều lành", "Dĩ hòa vi quý"... Nhiều người sẽ cảm thấy đó như là mình bị chịu thiệt thòi, là nhượng bộ, nhưng thật ra nó là một dạng khoan dung độ lượng. Khoan dung độ lượng thể hiện sự tu dưỡng và khí chất của con người. Muốn khoan dung độ lượng cần chú ý một vài điểm sau:

Thứ nhất: phải học cách biết hoán đổi vị trí. Phải đứng trên lập trường của người khác để suy xét vấn đề, thử trải nghiệm cảm giác của đối phương, không nên quá để ý đến mình phải chịu thiệt như thế nào, nhận được về bao nhiêu, với một thái độ hòa bình như thế sẽ giúp cho tim con có thể có một không gian rộng mở để bao dung đối phương.

Thứ hai: học cách quên. Con người ta ai cũng có thể phạm sai lầm, ai cũng phải trải qua những đau khổ và thất bại, và cũng đều có những mâu thuẫn, xung đột với người khác, hãy thử quên đi những thị phi, đúng sai đó, hãy để thời gian làm thuốc giảm đau, cuộc sống như vậy sẽ có được thêm nhiều ánh sáng, nhiều niềm vui.

Thứ ba: Không nên tính toán. Không nên cố chấp mọi sai lầm, thiếu sót của đối phương trong quá khứ, canh cánh trong lòng sự mất niềm tin, không hợp tác. Nếu không sẽ tự gánh thêm một gánh nặng trên lưng, hạn chế tư duy của mình.



Thứ tư: Khoan dung cũng cần nhẫn nại. Sự phê bình của bạn bè, sự hiểu lầm của những người xung quanh thường khiến cho con đau lòng, nhưng nếu như cố gắng tranh luận, biện luận hoặc "phản pháo" lại sẽ càng khắc sâu thêm sự hiểu lầm, mâu thuẫn đó. Hãy thử tạm thời nhẫn nại một chút, bình tĩnh lại một chút, tìm ra phương thức khác để giao lưu, quyền chủ động có lẽ sẽ nằm trong tay của con, và vấn đề sẽ được giải quyết ổn thỏa.

Và con nên nhớ, muốn được hòa hợp với các bạn học và những người bạn ở xung quanh mình và nhận được sự chấp nhận và sự ủng hộ, khích lệ của mọi người thì lúc nào cũng cần phải giữ một trái tim khoan dung độ lượng và đó cũng là một trong những điều kiện tất yếu để cho con trai nâng cao chỉ số hấp dẫn của mình đấy con trai ạ.

Bố của con.

Bức thư thứ 80:
YÊU THÍCH VẬN ĐỘNG

Con trai của bố:

Từ trước đến nay, những môn thể dục thể thao vận động như bóng chuyền, bóng rổ, bơi... đều là những môn mà con yêu thích, chính vì thế mà chủ đề nói chuyện ngày hôm nay trong bức thư này đối với con có lẽ không cần phải nhấn mạnh gì nhiều. Nhưng, không hiểu có phải dạo gần đây do nhiệm vụ học tập của con đã nặng nề hơn, bài tập nhiều hơn hay là con đã cho rằng cơ thể của mình đã đủ khỏe rồi mà bố phát hiện ra con đã cắt giảm thời gian luyện tập thể dục thể thao để đi làm những công việc khác. Thật ra, vận động không phải là chỉ đơn giản là những hoạt động, rèn luyện gì đó, nó không những tốt cho sức khỏe mà còn giúp cho người ta có một thói quen tốt có thể thu về lợi ích suốt cả cuộc đời.



Đầu tiên, hãy duy trì một sự vận động hợp lý - đó là cơ sở của một cơ thể khỏe mạnh, đặc biệt là những thanh thiếu niên đang trong giai đoạn dậy thì như các con:

○ Nó có thể giúp cho công năng của tim phổi được tốt hơn, xét từ góc độ lâu dài mà nói nó có thể giảm thiểu mắc các chứng bệnh nguy hiểm về tim mạch và mạch máu não, có lợi cho sức khỏe của con người.

○ Vận động cũng là một phương pháp khống chế trọng lượng cơ thể một cách hiệu quả nhất, mà thể trọng lại có liên quan mật thiết với sức khỏe của cơ thể con người.

○ Vận động có lợi cho việc giữ dáng, cải thiện dáng vóc, bởi vì vận động có thể làm tăng lực của cơ bắp, điều chỉnh lại các cơ và giảm thiểu tối đa hàm lượng chất mỡ thừa trong chơ thể giúp cho các con có một thân hình đẹp, và thể chất ngày càng tráng kiện.

○ Đối với những thanh thiếu niên giống như con mà nói thì việc vận động có lợi cho sự phát triển của xương cốt và các múi cơ, tăng cường chức năng của các bộ phận trong cơ thể và khả năng thích ứng của cơ thể đối với mọi hoàn cảnh sống của môi trường, nó cũng có thể thúc đẩy sự phát dục của cơ thể và khả năng chống lại các loại bệnh tật.

Ngoài ra, vận động còn có lợi cho sự phát triển lành mạnh về tâm lý của con người:

Vận động có tác dụng điều tiết cảm xúc căng thẳng của con người, có thể cải thiện trạng thái sinh lý và tâm lý, khôi phục lại thể lực và tinh lực. Tuy rằng vận động có thể chiếm dụng thời gian học hành, nhưng loại nghỉ ngơi mang tính tích cực này có thể khiến cho các con sau khi vận động có thêm sinh lực dồi dào để tiếp tục công việc học hành và làm việc.

Vận động có thể khiến cho người ta thư giãn, giảm thiểu áp lực do công việc và học tập mang lại, nó còn có thể giúp điều trị chứng mất ngủ do căng thẳng, lo lắng, khiến cho các con có được sự nghỉ ngơi và thoải mái hơn.

Vận động cũng giúp con người ta trau dồi tình cảm, bảo vệ và duy trì tâm trạng lành mạnh, thúc đẩy tính tích cực, sức sáng tạo và tính chủ động của bạn, từ đó nâng cao lòng tự tin và giá trị nhân sinh quan.

Vận động thường cần có nhiều người cùng tham gia, có thể bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, hợp tác giữa các thành viên trong một đội và rèn luyện ý thức cạnh tranh công bằng, hữu hảo, có trật tự.

Xét từ góc độ lâu dài, một sự vận động lành mạnh có ích cũng là một

phương thức xã giao có hiệu quả nhất.

Hơn nữa, những cậu con trai trên sân vận động thường trông rất mạnh mẽ, năng động, phong độ, tràn trề sức sống, thể hiện nên sự tích cực, hướng ngoại, tinh thần không khuất phục, và đó còn là cơ hội tốt để cho các con có thể thể hiện “phong độ” và “ma lực” của mình. Chính vì thế, cho dù công việc học tập có bận rộn đến đâu, bài vở có nhiều đến cỡ nào, các con hãy cố bớt chút thời gian để tham gia vào những cuộc vận động cơ thể, rèn luyện thể dục thể thao như chạy bộ, nhảy cao, nhảy xa... Thống trị những giọt mồ hôi và tuổi thanh xuân của mình nhé!

Bố của con.